प्रवीण योग शिक्षा

अरुणा आनंद



प्रवीण प्रकाशन
महरौली, नई दिल्ली-30

प्रवीण योग शिक्षा

अरुणा आनंद



प्रवीण प्रकाशन
महरौली, नई दिल्ली-30

मूल्य : पैंतालीस रुपये मात्र
आवरण : हरिप्रकाश त्यागी
चित्र : ज्ञानेन्द्र कुमार
संस्करण : 1987
प्रकाशक : प्रवीण प्रकाशन,
1/1079-ई महरौली, नई दिल्ली-110030
मुद्रक : तरुण प्रिण्टर्स, शाहदरा, दिल्ली-110032

PRAVEEN YOG SHIKSHA by Aruna Anand Rs. 45 00

प्रस्तावना

ॐ गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवो महेश्वरः ।
गुरुस्साक्षात्परं ब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

प्राचीन ऋषि-मुनियों की परम्परा से प्राप्त योग-विद्या एक आध्यात्मिक-विद्या है। यह तो निश्चित ही है कि शरीर के बिना आध्यात्मिक साधना नही हो सकती और दुर्बल एवं रोगी शरीर मे भी साधना करना सम्भव नही है। इसीलिए कहा गया है—'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' शरीर को स्वस्थ, सुदृढ़ व सुन्दर बनाये रखने के लिए योग श्रेष्ठ साधन है। आरोग्य प्राप्त करने के लिए योग परमोपयोगी एवं श्रेष्ठ साधन है। कई पाश्चात्य चिकित्सकों ने भी योग की महत्ता को स्वीकार किया है। जो रोग आधुनिक चिकित्सा से ठीक नही होते, उनके लिए चिकित्सक यौगिक चिकित्सा की सलाह देते हैं। योग से व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक, नैतिक एवं आध्यात्मिक विकास होता है।

योग की महत्ता को देखते हुए ही भारत सरकार ने दिल्ली प्रशासन एवं केन्द्रीय संगठन के सभी विद्यालयों मे योग को पाठ्य विषय बनाकर महत्वपूर्ण कदम उठाया है।

प्रस्तुत पुस्तक शिक्षा निदेशालय, दिल्ली प्रशासन (योग शिक्षा कक्ष) द्वारा निर्धारित पाठ्यक्रमानुसार लिखी गई है। यह पुस्तक छठी से बारहवी कक्षा तक के सभी विद्यार्थियों के लिए है।

पुस्तक के लेखन में छात्रों के समझने योग्य शैली व भाषा का विशेष ध्यान रखते हुए पुस्तक को सरल व रोचक बनाने का प्रयत्न किया गया है। योग की क्रियाओं, सूक्ष्म व्यायाम, सूर्य-नमस्कार, षट्कर्म, आसन, नाभिपरीक्षा आदि को सुन्दर व स्पष्ट चित्रों के माध्यम से समझाया गया है। प्रचलित पारिभाषिक शब्दों को अंग्रेजी व हिन्दी दोनों भाषाओं में लिखा गया है।

मुझे पूर्ण आशा ही नही, विश्वास है कि प्रस्तुत पुस्तक विद्यार्थियों के लिए पूर्णरूपेण उपयोगी सिद्ध होगी। शिक्षक बन्धुओं से मेरा अनुरोध है कि वे अपने बहुमूल्य सुझावों द्वारा इस पुस्तक को अधिक रोचक व लोकप्रिय बनाने में हमारी मदद करें।

अन्त में मैं उन सभी बन्धुओं का आभार प्रकट करती हूं जिन्होंने अपने चित्र देकर प्रस्तुत पुस्तक की शोभा को द्विगुणित किया है। साथ ही मैं प्रकाशक बन्धुओं का भी हार्दिक धन्यवाद करती हूं जिन्होंने प्रस्तुत पुस्तक को छपवाने में अपनी सहमति प्रकट की।

—अरुणा आनंद

विषय सूची





यौगिक प्रार्थना

हे परम पिता, हे विश्व पिता,
हे राष्ट्रपिता, हे जगदाधार,
हे करुणामय, दीन दयालो,
पूर्ण गुरो, हे अपरम्पार,
हे परेश अब शीघ्र कृपा करि,
हमें दीजिए शुद्ध विचार,
जिससे जनता के सेवक बन,
माय करें सुखमय संसार।

प्रार्थना के अन्त में बच्चे निम्नलिखित नारे तीन बार लगाएंगे :—

(1) विश्व का कल्याण हो।

(2) सभी कर्तव्यपरायण हों।

(3) सब लोगों में परस्पर प्रेम हो।

श्री करुणानिधे नमः

स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

योग-अर्थ, परिभाषाएं

(Yoga-Meaning, Definations)

योग शब्द संस्कृत की 'युज्' धातु से बना है। इसके दो अर्थ हैं—पहला मिलाना, जोड़ना या संयुक्त करना, दूसरा समाधि या संयमन (स्थिर) करना। पहले अर्थ के अनुसार किन दो या अधिक वस्तुओं का मिलाना योग कहा जाता है, इसके विषय में प्राचीन ऋषियों ने कुछ उदाहरण दिये हैं जैसे—

1. प्राण और अपान को मिलाना —प्राण और अपान दोनों प्राणवायु के रूप हैं। इनमें से प्रथम (प्राण) तो हृदय में रहता है और दूसरा (अपान) गुदा में रहता है। यौगिक-क्रियाओं द्वारा इन दोनों को मिलाने का प्रयत्न किया जाता है। जब ये दोनों वायु मिलकर सहस्रार चक्र में पहुंच जाते है तो वह स्थिति योग कहलाती है।
2. रज (शक्ति) और रेतस् (शिव) को मिलाना।
3. सूर्य (पिंगला नाड़ी, दायां स्वर) और चन्द्र (इड़ा नाड़ी, बायां स्वर) को मिलाना।
4. जीवात्मा और परमात्मा को मिलाना।

यहां जो दूसरा अर्थ 'समाधि' किया गया है। इसका अर्थ है संयमन करना या स्थिर करना। यह संयमन या स्थिरता शरीर, इन्द्रियों, प्राण और मन इनमें से किसी की भी हो सकती है। इन सबकी स्थिरता या संयमन के लिए ही पतंजलि ने योग के अंगों की व्यवस्था की है। इस अर्थ के अनुसार वे सब साधन 'योग' कहलाते हैं, जिनसे शरीर, मन, इन्द्रियों और प्राण को स्थिरता प्राप्त होती है।

विभिन्न विद्वानों-ऋषियों और योगियों ने 'योग' की अलग-अलग परिभाषाएं दी हैं जिनमें से मुख्य इस प्रकार हैं—

1. योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः—चित्त की वृत्तियों का निरोध योग है। यहां 'निरोध'

का अर्थ वृत्तियों को समाप्त करना नहीं है अपितु बाहरी विषयों में भटकती हुई चित्त की वृत्तियों को विषयों से हटाकर अन्तर्मुखी करना (एक जगह पर स्थिर करना) है।

—पतञ्जलि

2. योग: समाधि—योग का अर्थ समाधि है।

व्यास

3. योगः कर्मसु कौशलम्—कर्मों के करने में जो कुशलता है, वही योग है।

गीता

4. समत्वं योग उच्यते—सुख-दुःख, सर्दी-गर्मी, भूख-प्यास आदि सभी अवस्थाओं में सम-एक-सा बने रहना योग कहलाता है। गीता

5. तां योगमिति मन्यते स्थिरमिन्द्रिय धारणाम्—इन्द्रियों को स्थिर करना अर्थात् इन्द्रियों को बहिर्मुखता से हटाकर अन्तर्मुखी करना योग है।

कठोपनिषद्

6. संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्म-परमात्मनोः—जीवात्मा और परमात्मा का संयोग-मिलन योग कहलाता है।

याज्ञवल्क्य संहिता

7. काय-वाङ्मनो योगः—शरीर, वाणी और मन से की जाने वाली क्रियायें योग हैं।

जैन दर्शन

8. मनुष्य जाति में ही भगवान को पाना और प्रकट करना योग है।

श्री अरविन्द

सारांश

मानव-जीवन का अंतिम लक्ष्य शारीरिक, मानसिक, दैविक और आध्यात्मिक इन सब प्रकार के दुःखों से छुटकारा पाना है। मनुष्य दुःखों को छोड़ सुख को प्राप्त करना चाहता है। कुछ लोग ऐश्वर्ययुक्त जीवन को सुख समझते हैं परन्तु कुछ ऐसे व्यक्ति भी हैं जो इन सबसे परे हटकर मोक्ष की प्राप्ति करना चाहते हैं, परमात्मा को पाना चाहते हैं।

योग एक ऐसा साधन है जो सब प्रकार के दुःखों को दूर कर भगवत्प्राप्ति करवाता है। योग शरीर और मन को स्वस्थ रखता है। योग की क्रियायें शरीर को निरोग बनाती हैं। 'स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है'—इस उक्ति के अनुसार जब शरीर स्वस्थ होगा, तब मन भी स्वस्थ होगा। स्वस्थ मन ही शुद्ध मन होता है, उसमें कोई विकार नहीं होता। जब मन शुद्ध होगा तो मन की

एकाग्रता भी बढ़ेगी। मन के एकाग्र होने से मन को बाह्य विषयों (भौतिक सुख-साधनों) से हटाकर परमात्मा की ओर लगाने में सफलता मिलती है। प्रत्येक शरीर में आत्मा होती है। वह आत्मा अभ्यास द्वारा परमात्मा से मिल जाती है। परमात्मा से मिलने का अर्थ है मनुष्य को वास्तविकता का ज्ञान होना। चूंकि प्रत्येक प्राणी में आत्मा होती है वह आत्मा परमात्मा का ही स्वरूप है। जब व्यक्ति को यह ज्ञान हो जाता है कि मुझमें और भगवान में कोई अन्तर नहीं है और वह इस प्रकार सोचते हुए ही अपने कर्मों को करता है। साधक की वह स्थिति योग कहलाती है।

योग के अंग

विभिन्न योगाचार्यों ने योग के अंगों की संख्या पृथक्-पृथक् मानी है। हठयोग के ग्रंथों में छ: अंगों का वर्णन मिलता है। जबकि महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र में आठ अंगों की चर्चा की है जिनके नाम इस प्रकार हैं—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। ये आठों अंग 'अष्टांग योग' के नाम से प्रसिद्ध हैं।

यम
(Moral Precept)

यम का अर्थ है 'संयम', 'नैतिक शिष्टाचार'। योग का यह प्रथम साधन अनुशासन सिखाता है। इसीलिए कहा है कि योग-साधना की वे सभी अवस्थायें, जिनको साधकर मनुष्य बहिर्मुखता से अंतर्मुखता की ओर बढ़ता है, यम कहलाती हैं। महर्षि पतंजलि के अनुसार यम पांच हैं— अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह। हठयोग के ग्रन्थों में यम के दस अंग माने गये है— अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, क्षमा, धृति, दया, आर्जव, मिताहार और शौच। इनका संक्षिप्त वर्णन निम्नलिखित है—

अहिंसा (Non-Violence)

अहिंसा का अर्थ है—मन, वचन और कर्म से हिंसा का त्याग करना, किसी प्राणी को किसी प्रकार का कष्ट न पहुंचाना। योगसूत्र में 81 प्रकार की हिंसा बताई गई है, उन सभी का त्याग करना ही अहिंसा है। अहिंसा का पालन करने वाले व्यक्ति को चाहिए कि वह किसी भी प्राणी को न तो डंडे आदि किसी हथियार से मारे, न गाली दे और न ही किसी से घृणा करे। कहने का तात्पर्य यह है कि किसी भी प्राणी को चाहे वह मनुष्य हो या कोई पशु-पक्षी, किसी प्रकार का दुःख न पहुंचाये। महर्षि पतंजलि का कहना है कि जो व्यक्ति पूर्ण रूप से अहिंसा का पालन करते हैं उनके साथ रहने से, उनकी संगति से दुष्ट व्यक्ति भी वैर, दुष्टता त्याग

देता है। अंगुलिमाल डाकू की कहानी तो आपने सुनी ही होगी। वह क्रूर डाकू भगवान बुद्ध की शरण में पहुंचने पर पूर्ण अहिंसक बन गया। यह अहिंसा का ही प्रभाव था। अतः प्रत्येक व्यक्ति को अहिंसा का पालन करना चाहिए। इससे जीवन में सात्त्विकता आती है।

सत्य (Truthfulness)

सत्य का अर्थ है—सदा सच, मधुर और हितकारी वचन बोलना। जैसा सुना या देखा था वैसा ही कहना सच्चा वचन होता है। प्रत्येक व्यक्ति को चाहिए कि वह ऐसे वचन बोले जो किसी की भलाई करने वाले हों, प्रिय हों और सच्चे हों, झूठे न हों। ऐसी कोई बात नहीं करनी चाहिए जिससे सुनने वाले को दुःख पहुंचे। जैसे अन्धे को अन्धा कहने पर उसके मन को चोट पहुंचती है। अगर उसे अन्धा न कहकर सूरदास कह दिया जाये तो बात सच होगी, प्रिय होगी और दुःखदायी भी न होगी। सत्य का आचरण करना भी अहिंसा का एक अंग है। अतः सत्य का पालन करना चाहिए। महर्षि पतंजलि का कहना है कि सत्य का आचरण करने वाले व्यक्ति को ऐसी शक्ति प्राप्त होती है कि वह जो कुछ भी कहता है वही सच हो जाता है।

अस्तेय (Non-Stealing)

अस्तेय का अर्थ है—मन, वचन और कर्म से चोरी न करना। किसी दूसरे की वस्तु को उसकी इच्छा, आज्ञा के बिना लेना चोरी है। प्रत्येक व्यक्ति को चाहिए कि वह किसी दूसरे की कोई भी वस्तु न ले और न ही लेने की इच्छा करे। ऐसा तभी हो सकता है जब लालच और तृष्णा को छोड़ दिया जाये। महर्षि पतंजलि का मत है कि अस्तेय का पालन करने वाले को समस्त ऐश्वर्य मिलता है अर्थात् उसे जीवन में किसी चीज की कमी महसूस नहीं होती; जीवन-निर्वाह के सब साधन उसे स्वयं ही प्राप्त हो जाते हैं।

ब्रह्मचर्य (Celibacy)

अन्य सब इन्द्रियों सहित गुप्त इन्द्रियों का संयम करना ब्रह्मचर्य है। दूसरे शब्दों में मन, इन्द्रिय और शरीर द्वारा होने वाले काम-विकार का सर्वथा अभाव, वीर्य की रक्षा करना तथा किसी दूसरे व्यक्ति को वासनामयी दृष्टि से न देखना ब्रह्मचर्य है। शास्त्रों में आठ प्रकार के मैथुनों के त्याग का उपदेश दिया गया है—श्रवण, स्मरण, दर्शन, भाषण, गुप्तवार्ता, स्पर्श, रति एवं हास्य। काम का मुख्य रूप से सम्बन्ध स्त्री से माना जाता है अतः शास्त्रोक्त कही गई बात का अर्थ इस प्रकार लिया जाता है—नारी का स्मरण, स्त्रियों की चर्चा करना, उनके साथ खेलना-कूदना, यौवन और सौंदर्य से आकृष्ट होकर बार-बार देखना, एकान्त में बातें करना, भोग-विलास की बातें सोचना तथा करना, नारी की प्राप्ति की

कामना करना, कामना को पूरा करना, मैथुन करना अब्रह्मचर्य है तथा इनका पूर्ण रूप से त्याग ब्रह्मचर्य है। महर्षि पतंजलि का मत है कि ब्रह्मचर्य का पूर्ण रूप से पालन करने वाले व्यक्ति के वीर्य की रक्षा होती है, शरीर, मन और इन्द्रियों को शक्ति मिलती है, बल मिलता है।

क्षमा (Forbearance)

'क्षमा' का अर्थ ऐच्छिक सहनशीलता है। मन, वचन और कर्म से किसी के द्वारा पीड़ित किये जाने पर भी दुःखी न होकर चुपचाप उसे सह लेना ही क्षमा है। चरनदास के मत में चाहे कोई गाली दे या सिर पर कूड़ा फेंके, किसी भी अवस्था में उस व्यक्ति पर क्रोध नहीं करना चाहिए और न ही दुःखी होना चाहिए। कहा भी है—

क्षमा बड़न को चाहिए, छोटन को उत्पात।
का रहीम हरि को घट्यो, जो भृगु मारी लात ॥

शास्त्रों में तो यहां तक कहा गया है कि जिसके हाथ में क्षमा रूपी तलवार है, दुर्जन व्यक्ति उसका कुछ भी नहीं बिगाड़ सकता क्योंकि तिनके के बिना आग अपने आप बुझ जाती है।

धृति (Firmness)

धृति का अर्थ है—धैर्य धारण करना। धन की हानि, बन्धुजनों का वियोग अथवा इन दोनों के प्राप्त होने पर चित्त का एक जैसा बने रहना धृति है। जिस व्यक्ति में धैर्य होता है वह मुसीबत पड़ने पर भी नहीं घबराता। साधक को चाहिए कि वह धैर्यपूर्वक योग-साधना के मार्ग में आगे बढ़े। सोते-जागते, उठते-बैठते एवं बोलते समय धीरज बहुत आवश्यक है।

दया (Mercy)

दूसरों के दुःख को अपना दुःख समझकर उन्हें दूर करना दया है। मन, वचन और कर्म से सभी प्राणियों की भलाई करना भी दया कहलाती है। योगी, भक्त एवं प्रत्येक व्यक्ति के लिए दया बहुत आवश्यक है। कहा गया है—

दया धर्म का मूल है, पाप मूल अभिमान।
तुलसी दया न छोड़िये, जब लगि घटि में प्रान ॥

आर्जव (Sincerty)

'आर्जव' का अर्थ है—कोमलता, सरलता, नम्रता। हृदय को कोमल बनाकर सबके प्रति नम्रता का व्यवहार करना चाहिए। बिना किसी आग्रह के दूसरो के विचार सुनना तथा दूसरों के पोषण का ध्यान रखना, छल, कपट एवं अभिमान से दूर रहना भी आर्जव कहलाता है।

मिताहार (Abstinence)

मित+आहार=मिताहार। मिताहार का अर्थ है—अल्प भोजन। उतना भोजन जिससे जीवन-निर्वाह हो सके। योगाभ्यासी के लिए मिताहारी होना बहुत आवश्यक है। घेरण्ड संहिता में कहा गया है कि जो मिताहार के बिना योगारम्भ करता है उसे बहुत से रोग लग जाते हैं और किसी भी प्रकार योग सिद्ध नहीं होता।

सदा सात्विक भोजन करना चाहिए। योगी मधुर, चिकना एवं हल्का भोजन करे ताकि पाचन अंगों पर अधिक दबाव न पड़े। योगशास्त्रों में योगी के लिए दूध, दलिया, मूंग, गेहूं, मक्खन, घी आदि का सेवन उचित बतलाया गया है। खट्टे, चटपटे एवं तैलयुक्त भोजन का निषेध किया गया है।

योगशास्त्रों में यह भी कहा है कि योगी को भरपेट भोजन नहीं करना चाहिए। योगी पेट का आधा भाग अन्न से तथा एक भाग जल से भरे। एक-चौथाई भाग वायु-संचरण के लिए छोड़ दे। चरनदास का कहना है कि संन्यासी एवं वानप्रस्थी को 16 ग्रास, गृहस्थ को 32 ग्रास और ब्रह्मचारी को उतना भोजन करना चाहिए, जितने से शरीर-रक्षा हो सके एवं मन दुःखी न हो। कहीं-कहीं यह भी कहा गया है कि योगी एक बार, साधारण व्यक्ति (भोगी) दो बार तथा रोगी, बच्चा और बूढ़ा बार-बार खाता है।

शौच (Purification)

शौच का अर्थ है—शुद्धि, स्वच्छता, पवित्रता। शौच दो प्रकार का होता है—बाह्य और आभ्यान्तर। बाह्य शौच में मिट्टी, जलादि तथा षट्कर्म की क्रियाओं से शरीर की शुद्धि (सफाई) की जाती है। आभ्यान्तर शौच में राग-द्वेषादि का त्याग कर हृदय को शुद्ध रखना होता है। महर्षि पतंजलि ने इसे नियमों के अन्तर्गत माना है।

नियम

(Spiritual Course)

योग के अंगों में नियम का स्थान दूसरा है। सदाचार के पालन और चरित्र सम्बन्धी अनुशासन को नियम कहते हैं। महर्षि पतंजलि ने पांच नियम बताए हैं—शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्राणिधान। जबकि हठयोग प्रदीपिका में नियम के दस भेद माने गए हैं—तप, सन्तोष, आस्तिक्य, दान, ईश्वर-पूजन, सिद्धांत-वाक्य-श्रवण, ह्री, मति, जप और हुत। इनका वर्णन नीचे दिया गया है।—

तप (Austerity)

स्वेच्छा से सर्दी-गर्मी, भूख-प्यास, आदि द्वन्द्वों (कष्टों) को सहना तप है। चरनदास के अनुसार आंख, कान, नाक, त्वचा एवं जिह्वा—इन पांचों इन्द्रियों को

रूप, रस, गंध, स्पर्श एवं श्रवण आदि विषयों से अलग रखना ही तप है। इससे तन (शरीर) वश में होता है। तन को वश में करने से मन को वश में करना सरल हो जाता है। मन को वश में करना ही योगी का मुख्य उद्देश्य है। अतः इन्द्रियों को वश में करने का प्रयत्न करना चाहिए। यही योगी, साधक का तप है।

संतोष (Contentment)

जो कुछ प्राप्त है उसी में प्रसन्न रहना तथा अधिक पाने की लालसा न करना सन्तोष है। हानि-लाभ में शोक एवं हर्ष का अनुभव न करना भी सन्तोष कहलाता है। सन्तोष से ही सुख मिलता है। अतः योगाभ्यासी को सन्तोषी होना चाहिए।

आस्तिकता (Theism)

ईश्वर की सत्ता, गुरु एवं माता-पिता के वचनों, धर्म-ग्रंथों तथा जगत की अनित्यता में विश्वास रखना ही आस्तिकता है।

दान (Donation)

दान का अर्थ है—देना, समर्पण करना, उदारता। अपने पास जो कुछ भी है उसमें से दूसरों की भलाई के लिए कुछ देना ही दान है। न्यायपूर्वक कमाये हुए धन तथा श्रद्धापूर्वक योग्य देश (स्थान), काल और पात्र (जिसको देना हो) का विचार कर दिया हुआ धन या पदार्थ दान कहलाता है। अपने हाथ से किसी दूसरे व्यक्ति को धन-वस्त्रादि देना भी दान है। उपदेश द्वारा किसी को शिक्षा देना भी दान है। क्षमा को भी एक प्रकार का दान माना गया है।

ईश्वर-पूजन (Worship of God)

विश्व-रूप परमात्मा ईश्वर की सत्ता मान कर तन-मन-बुद्धि सब कुछ ईश्वर के प्रति निष्काम भाव से समर्पित कर देना ईश्वर-पूजन है। प्रसन्नचित्त हो धूप-दीप-नैवेद्य आदि से राम, कृष्ण, शंकर और विष्णु आदि देवताओं की मूर्तियों की पूजा भी ईश्वर-पूजन कहलाती है।

सिद्धान्त-वाक्य-श्रवण (Observance of Doctrines)

सिद्ध-पुरुषों, महात्माओं, योगी, गुरु एवं कर्मनिष्ठ व्यक्तियों के सिद्धान्तों को सुनना, धर्म-ग्रंथों का अध्ययन करना एवं उन पर आचरण करना सिद्धांत-वाक्य-श्रवण है। योगसूत्र में इसे 'स्वाध्याय' कहा गया है।

ह्री (Shame)

ह्री का अर्थ है लज्जा। निन्दित कार्य से बचना तथा लोक-मर्यादा का ध्यान रखते हुए आचरण करना लज्जा है। कहा गया है कि गुरु, योगी, माता-पिता तथा अपने बड़ों के सामने लौकिक एवं वैदिक मार्ग का पालन लज्जा के साथ करना चाहिए।

मति (Intellect)

योग में मति का अर्थ है—ज्ञान और श्रद्धा। भौतिक सुख-साधनों की इच्छा का त्याग तथा निंदा-स्तुति आदि भाव-कुभावों में दृढ़तापूर्वक विचारों को स्थान देना दृढ़-मति है। दूसरे शब्दों में अशुभ कर्मों का त्याग और शुभ कर्म करने की आकांक्षा भी मति है।

जप (Repetition of Mantras)

वेद-विरुद्ध वचनों के त्याग और गुरु के उपदेश से प्राप्त वेद-मंत्रों का विधि-पूर्वक अभ्यास करना जप है। शास्त्रों में जप के तीन प्रकार बताये हैं—वाचिक, मानसिक और उपांशु। मुख से उच्चारण करना वाचिक, मन-ही-मन बिना उच्चारण के जप करना मानसिक तथा मन्द-मन्द उच्चारण करना उपांशु जप है। योग में जप का अर्थ योग-विधि का अभ्यास करना है।

हुत (Oblation, offering sacrificial ladle)

हुत का अर्थ है—होम या हवन। हवन दो प्रकार का होता है। पहला अग्नि में स[illegible] आदि पदार्थों की आहुति देना और दूसरा ज्ञानरूपी अग्नि में इन्द्रियों की आहुति देना। योग में दूसरे प्रकार का होम किया जाता है।

उपर्युक्त यम-नियम योग-साधना की आधार भूमि हैं। जिस प्रकार नींव के सुदृढ़ न होने पर मकान अधिक देर तक नहीं टिक पाता उसी प्रकार यम-नियम का पालन किये बिना योग-मार्ग में सफलता प्राप्त नहीं की जा सकती। जैसे किसी घोड़े के पांवों में नाल ठुकवाये बिना उसे सड़क पर दौड़ाने के लिए छोड़ दिया जाए तो घोड़े के पांव में नुकीले-पत्थरों के घाव हो जाएंगे और वह चल भी न सकेगा। यदि डाक्टर को शरीर-विज्ञान की जानकारी न हो तो वह रोग-विज्ञान को भी नहीं समझ पाता और उचित औषधि भी नहीं दे पाता। ठीक वही स्थिति यम-नियम का पालन किये बिना योग के अन्य अंगों का अभ्यास करने पर होती है। यम-नियम योग-मार्ग की क्रमिक अवस्थाएं है जिनसे साधक के चरित्र की शुद्धि होती है, चरित्र का विकास होता है तथा योग-मार्ग में आगे बढ़ने में सहायता मिलती है। योग-मार्ग सुगम हो जाता है।

आसन
(Posture)

आसन योग का तीसरा अंग है। इसका सामान्य अर्थ [illegible] है, एक विशेष प्रकार से बैठने का ढंग, बैठ जाना आदि। परन्तु [illegible] पतंजलि ने आसन का अर्थ करते हुए कहा है—

स्थिरसुखमासनम्।

अर्थात् जो स्थिर और सुखदायी हो वह आसन है। कहने का मतलब यह है

कि जिस ढंग (रीति) से सुखपूर्वक स्थिरता से बैठा जा सके वही आसन है। जब आसन की सिद्धि प्राप्त हो जाती है तब साधक निश्चिन्त भाव से बिना हिले-डुले सुखपूर्वक बैठ सकता है अर्थात् बिना कुछ कष्ट महसूस करते हुए वह बहुत समय तक किसी एक स्थिति में बैठा रह सकता है। इस कथन की पुष्टि करते हुए महर्षि पतंजलि कहते हैं कि—

प्रयत्नशैथिल्यानन्त समापत्तिभ्याम्।

अर्थात् प्रयत्नों को शिथिल करके अनन्त (शेषनाग) पर मन को स्थिर करें, तब आसन सिद्ध होता है।

जब आसन सिद्ध होता है तो योगी को प्रयत्न करने की आवश्यकता नहीं होती।

आसनों की संख्या

योगशास्त्रों के अनुसार जीव की 84 लाख योनियों के आधार पर 84 लाख आसन माने गए हैं। योगियों का मत है कि जितनी योनियां हैं उतने ही प्रकार के आसन है। इन 84 लाख आसनों में केवल 108 आसन प्रमुख हैं, उनमें से अधिक प्रमुख 84 आसन हैं। कुछ ग्रंथों में सिद्धासन, पद्मासन, वज्रासन एवं सिंहासन को ही प्रमुख माना है। सबसे प्रमुख सिद्धासन है जो अकेला ही सिद्धि देने वाला है।

प्राणायाम

(Breath-control)

प्राणायाम योग का चौथा एवं महत्वपूर्ण अंग है। प्राण वायु का शरीर में प्रविष्ट होना 'श्वास' और बाहर निकलना 'प्रश्वास' कहलाता है। श्वास और प्रश्वास दोनों की गति पर नियन्त्रण करना प्राणायाम कहलाता है। प्राणायाम का अभ्यास तभी किया जा सकता है जब आसन पूर्ण रूप से स्थिर हो जाए। अन्यथा लाभ के स्थान पर हानि होने की संभावना रहती है। अब प्रश्न यह उठता है कि यह प्राण क्या चीज है जिसकी गति का निरोध प्राणायाम कहलाता है। प्राण हमारे सम्पूर्ण जीवन का संचालन करने वाली एक शक्ति है, ऊर्जा-विद्युत है। प्राण वह शक्ति है जो व्यक्ति को मरने से बचाती है और मृतप्राय को पुनः जिन्दा करती है। प्राण गिनती में पांच हैं —प्राण, अपान, व्यान, उदान और समान। इसके अतिरिक्त पांच उपप्राण भी हैं—नाग, कूर्म, किरकल, देवदत्त और धनंजय। इन सबका शरीर में अलग-अलग कार्य है।

प्राणायाम में तीन क्रियायें होती है—पूरक, कुम्भक और रेचक। पूरक का अर्थ है —श्वास को अन्दर खीचना, कुम्भक का अर्थ है—भरे हुए श्वास को भीतर ही रोकना तथा रेचक का अर्थ है—श्वास को बाहर निकालना। इन तीन क्रियाओं का सम्मिलित रूप ही प्राणायाम कहलाता है। जितने समय में श्वास को भरते हैं उससे

चार गुना समय तक प्राण को भीतर रोकते हैं तथा दुगुने समय में प्राण-वायु को बाहर निकालते हैं। कुम्भक के आठ भेद माने गये हैं—सूर्यभेदी, उज्जायी, शीतकारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी और केवली।

प्राणायाम से लाभ

प्राणायाम से श्वास और प्रश्वास की गति पर नियन्त्रण होता है। फलस्वरूप साधक की श्वास-प्रश्वास की गति अत्यन्त सूक्ष्म हो जाती है और साधक की आयु लम्बी हो जाती है। इतना ही नहीं मन और इन्द्रियों पर भी नियन्त्रण हो जाता है।

प्राणायाम के अभ्यास से फेफड़ों में लचीलापन आता है। फेफड़े सुदृढ़ होते हैं। श्वासोपयोगी मांसपेशियां भी सुदृढ़ और लचकदार बनती है। आंतों और गुर्दों में निरन्तर हलचल और हलकी-हलकी मालिश होती रहती है। शरीर को पर्याप्त मात्रा में प्राण-वायु मिलती है। रक्त शुद्ध होता है। शरीरस्थ नाड़ियों में जमा हुआ मैल निकल जाता है जिससे नाड़ियों की भी शुद्धि हो जाती है। पेट सम्बन्धी रोगों का नाश होता है। कब्ज दूर होती है। भूख बहुत लगती है। मन एकाग्र होता है। शरीर निरोग हो जाता है आलस्य नहीं आता। पित्त, कफ, वायु समता को प्राप्त होते हैं। नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। मुख पर कान्ति आती है। शारीरिक लाभ के साथ-साथ प्राणायाम मनोविकारों को दूर करने मे भी सहायक है। इस प्रकार प्राणायाम से अनेक लाभ प्राप्त होते है। इससे योगियों की कुण्डलिनी शक्ति भी जागृत होती है।

प्रत्याहार
(Sense-withdrawal)

योग का पांचवां अंग प्रत्याहार है। प्रत्याहार का अर्थ है—पीछे जाना या वापिस होना। प्राणायाम का नियमित रूप से अभ्यास करते-करते मन के समस्त मल नष्ट हो जाते है और मन शुद्ध हो जाता है। चित्त की चंचलताएं समाप्त हो जाती हैं। ऐसे समय में इन्द्रियों को विषयों से अलग करना सरल हो जाता है।

विषयों की ओर उन्मुख हुई इन्द्रियों को बलपूर्वक विषयों से हटाकर चित्त में लगाना प्रत्याहार है। जब तक इन्द्रियां चित्त मे विलीन नहीं हो जाती, तब तक प्रत्याहार की सिद्धि नही हो सकती। प्रत्याहार के सिद्ध होने पर साधक पूर्ण रूप से जितेन्द्रिय हो जाता है अर्थात् इन्द्रियां साधक के वश में हो जाती हैं। इसी को महर्षि पतंजलि ने इन शब्दों में कहा है—

ततः परमावश्यतेन्द्रियाणां

प्रत्याहार के सिद्ध हो जाने पर इन्द्रियों की परमावश्यता हो जाती है

अर्थात् इन्द्रियां वश में हो जाती हैं। जब इन्द्रियां वश में हो जाएं तो मन को वश में करना सरल हो जाता है। इन्द्रियों और मन दोनों को वश में कर लेने पर प्राण वश में हो सकता है। तब साधक धारणा व ध्यान का अभ्यास करता हुआ सुगमता से समाधि अवस्था को प्राप्त होता है।

धारणा

(Containment)

धारणा योग का छठा अंग है। धारणा का अर्थ है कि ध्येय (Object) के स्वरूप को हृदय में धारण करने का प्रयत्न करना। शास्त्रों में लिखा है कि धारणा की सिद्धि तब होती है जब प्रत्याहार की सिद्धि हो जाए, अन्यथा नहीं। 12 प्रत्याहार का अभ्यास होने पर एक धारणा होती है। धारणा वह मानसिक नियमन है जिसमें चित्त किसी एक इष्ट वस्तु का ध्यान करता रहता है। यह इष्ट वस्तु या तो शरीर के भीतर या बाहर के अंग जैसे नाभि, भौंह, हृदय आदि हो सकते हैं या चन्द्रमा मूर्ति आदि कोई बाह्य वस्तु। धारणा में 5 घड़ी अर्थात् 2 घंटे तक चित्त को स्थिर करना होता है। महर्षि पतंजलि का कहना है कि चित्त को शरीर के बाहर या भीतर जहां कहीं भी ठहराया जाता है वही उसकी धारणा होती है—

"देशबन्धश्चित्तस्य धारणा"।

लाभ

धारणा समाधि की पहली अवस्था है। अतः इसे समाधि तक पहुंचने के लिए प्रवेश द्वार कहा जा सकता है। धारणा के सिद्ध हो जाने पर साधक में ध्यान करने की योग्यता आती है। धारणा-ध्यान का ही प्रारंभिक रूप है। अतः धारणा से मन एकाग्र होता है। धारणा के नियमित अभ्यासी को दिव्य दृष्टि, दिव्य श्रवणशक्ति, दिव्य गमन शक्ति, शरीर परिवर्तन शक्ति, अदृश्य होने की शक्ति, लोहे, तांबे जैसी साधारण धातुओं को स्वर्ण में परिवर्तित करने की शक्ति, तथा आकाश गमन की शक्ति प्राप्त होती है।

ध्यान

(Meditation)

ध्यान योग का सातवां अंग है। उस देश-विशेष (स्थान) में जहां साधक ने धारणा को सिद्ध किया है, उसी में चित्त की एकतानता ध्यान कहलाती है। महर्षि पतंजलि ने कहा है—

तत्र प्रत्ययैकतानताध्यानम्।

अर्थात् वहां चित्त की एकतानता ध्यान है। यहां एकतानता का अर्थ है—निरन्तरता। जब एक ही विषय में चित्त की वृत्ति बिना रुके जारी रहती है तब वह ध्यान होता है। ध्यान में धारणा की अपेक्षा अधिक समय तक चित्त को ध्येय

में स्थिर रखने का अभ्यास दृढ़ होता है।

लाभ

ध्यान से समस्त संस्कार नष्ट हो जाते हैं। निरन्तर ध्यान से जब साधक ब्रह्म को जान लेता है तब उसके सब कष्ट दूर हो जाते हैं। वह बुढ़ापे और मृत्यु को भी जीत लेता है। सहस्रों अश्वमेघ तथा वाजपेय यज्ञ करने से जितना फल मिलता है उससे कहीं अधिक फल ध्यान से मिलता है। इससे कुण्डलिनी शक्ति जागृत होती है तथा साधक को समाधि अवस्था तक पहुंचने में आसानी होती है। ध्यान से मनुष्य परमात्मा को पा सकता है।

समाधि

(Effective Application)

योग का आठवां तथा अन्तिम अंग समाधि है। समाधि में चित्त ध्येय वस्तु (object) में इतना विलीन हो जाता है कि वह अपने आपको भी भूल जाता है। उसे यह भी ध्यान नहीं रहता कि ध्यान की प्रक्रिया जारी भी है या नहीं। महर्षि पतंजलि ने कहा है—

"तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः"।

अर्थात् जिसमें ध्यान का संस्कार मात्र रह जाए और स्वरूप शून्य के समान हो जाए उसे समाधि कहते है।

लाभ

समाधि अवस्था में 'तू' और 'मैं' का भेद समाप्त हो जाता है। योगी ईश्वर में विलीन हो जाता है। उसकी समस्त इच्छाओं का नाश हो जाता है। योगी जन्म-मरण के चक्र से छूट जाता है। उसमें अष्टसिद्धियां (अणिमा, महिमा, लघिमा, गरिमा, प्राप्ति, पराकाम्य, ईशित्व और वशित्व) अनायास ही आ जाती हैं। परन्तु योगी उनका अपने लिए कभी प्रयोग नहीं करता।

योगासन करने के उपयुक्त स्थान, काल, विघ्न एवं सहायक तत्त्व

स्थान

योगासनों का अभ्यास करने से पूर्व सर्वप्रथम स्थान निश्चित करना चाहिए। स्थान कैसा हो ? इसके लिए शास्त्रों में कहा गया है कि जहां का शासक अच्छा हो, प्रजा धार्मिक विचारों वाली हो, जहां अकाल न हो, जहां चोर, डाकू, सर्प आदि का भय न हो, जहां पर दूर तक पत्थर, आग और जल (बाढ़) आदि न हों, ऐसे एकान्त स्थान पर योगाभ्यास करना चाहिए। कहने का तात्पर्य यह है कि योगासन

करने का स्थान कंकड़-पत्थर से रहित साफ-सुथरा होना चाहिए। योगासन की भूमि ऊंची-नीची न होकर समतल होनी चाहिए। वहां किसी प्रकार का शोर न हो अपितु एकान्त हो, स्वच्छ व ताजी हवा आती हो। ऐसी भूमि पर कम्बल या दरी बिछाकर योगासन करने से आसनों का पूरा लाभ मिलता है।

काल

योगासन किस ऋतु मे किये जाएं इसके लिए योग-ग्रन्थों में कहा गया है कि हेमन्त, शिशिर, गर्मी और वर्षा — इन चार ऋतुओं में योगाभ्यास प्रारम्भ नहीं करना चाहिए। इन ऋतुओं में अभ्यास प्रारम्भ करने से अनेक प्रकार के रोग हो जाते है।

वसन्त तथा शरद ऋतु योगाभ्यास प्रारम्भ करने के लिए उचित हैं। इन ऋतुओं में योगाभ्यास प्रारम्भ करने से सभी रोग दूर हो जाते हैं तथा सिद्धि प्राप्त होती है।

समय

योगाभ्यास प्रातःकाल अथवा सायंकाल में खाली पेट करना चाहिए। योगासन और भोजन के बीच चार घंटे का अन्तर होना चाहिए अर्थात् खाना खाने के चार घंटे बाद योगासन किये जा सकते हैं। हल्का नाश्ता करने के एक घंटे बाद तथा केवल चाय या दूध पीने के आधे घंटे बाद योगासन करने में कोई हानि नहीं है। शास्त्रों में प्रातः, दोपहर, सायं तथा रात्रि—यह जो चार समय योगाभ्यास के लिए बताये हैं वे योगी और प्राणायाम का अभ्यास करने वाले के लिए हैं। अतः समय का विशेष ध्यान रखें।

योग के विघ्न

योगाभ्यास करने वाले साधक के सामने कुछ विघ्न आते हैं। अभ्यास करने से पूर्व उन विघ्नों को जानना आवश्यक है। हठयोग प्रदीपिका के अनुसार छः प्रकार के विघ्न माने गये हैं जो निम्नलिखित हैं :—

1. अत्याहार

अत्याहार का अर्थ है आवश्यकता से अधिक भोजन करना। अधिक भोजन करने से आलस्य की वृद्धि होती है और पाचन-अंगों को भोजन पचाने के लिए अधिक परिश्रम करना पड़ता है। इसलिए योगशास्त्रों में मिताहार करने का उपदेश दिया गया है।

2. प्रयास

'प्रयास' का अर्थ है प्रयत्न। बिना परिश्रम के तो कोई कार्य नहीं होता फिर वह बाधक कैसे है? यहां पर ग्रंथकार ने अधिक प्रयत्न (परिश्रम) को प्रयास कहा है। सामर्थ्य से अधिक परिश्रम करने से शारीरिक और मानसिक कष्ट उत्पन्न होते हैं जो योग-मार्ग में बाधा डालते हैं। दूसरा योग-साधना के अतिरिक्त अन्य

कोई काम करने से प्राय: योग-साधना छूट जाती है अतः साधक को चाहिए कि वह अपना समय व शक्ति अन्य कार्यों को छोड़कर योग-साधना में लगाये।

3. प्रजल्प

'प्रजल्प' का अर्थ है अधिक बोलना। अधिक बोलने से द्वेष, ईर्ष्या, क्रोध और अहंकार की वृद्धि होती है। साधक की वृत्ति बहिर्मुखी होने लगती है, जिससे मन को एकाग्र करने में कठिनाई होती है। अतः साधक को अधिक बोलकर अपनी शक्ति व समय नष्ट नहीं करना चाहिए।

4. नियम ग्रह

नियम ग्रह का अर्थ है नियमों के पालन से मुक्ति। ग्रंथकार के अनुसार योगाभ्यासी के लिए प्रातःकाल ठण्डे पानी से नहाना, रात्रि में ही आहार अथवा फल का आहार करने आदि का कोई नियम नही है। योगाभ्यासी को तो केवल योग से सम्बन्धित नियमों का ही पालन करना चाहिए। अन्य नियमों का पालन कर आडम्बरों से बचना चाहिए।

5. जनसंग

जनसंग का अर्थ है अधिक मनुष्यों की संगति करना, उनके साथ रहना। अधिक मनुष्यों का संग करने से साधक में विभिन्न प्रकार की कुप्रवृत्तियां उत्पन्न होती हैं। राग-द्वेष की वृद्धि होती है। हर समय मिलने के लिए कोई-न-कोई आता रहता है जिससे साधना में बाधा आती है। समूह में रहने से साधक की वृत्तियां भी विषयों की ओर दौड़ने लगती हैं।

6. लोलुपता

लोलुपता का अर्थ है चंचलता, सामान्य से अधिक चंचल होना। विषयों के प्रति आसक्ति होने से चंचलता बढ़ती है। विषय का विचार आते ही व्यक्ति उसको प्राप्त करने के लिए लालायित हो उठता है। इस अवस्था में योगाभ्यास करना कठिन हो जाता है।

योग के सहायक

जिस प्रकार कुछ तत्व योगाभ्यास में विघ्न डालते हैं उसी प्रकार कुछ तत्व सहायक भी होते हैं जैसे :—

1. उत्साह

किसी कार्य को करने के लिए व्यक्ति के अन्दर जो कौतुहल होता है उसे उत्साह कहते हैं। उत्साह के बिना योगाभ्यास नहीं हो सकता क्योंकि साधक जरा-सी भी कठिनाई आने पर अभ्यास छोड़ देगा। उत्साह होने पर, कठिनाइयां आने पर भी आनन्दपूर्वक अभ्यास करता रहेगा।

2. साहस

किसी भी कार्य में आने वाली कठिनाइयों से न घबराकर उसे करते रहने की योग्यता साहस है। साहसी होने पर ही साधक योगाभ्यास में आने वाली कठिनाइयों को झेलता हुआ अभ्यास को जारी रख सकता है।

3. धैर्य

योगाभ्यास में उत्साह व साहस के साथ धैर्य का होना भी जरूरी है। साधक मे धैर्य होगा तभी वह कठिन योगासन कर सकता है। योग की सिद्धि कोई चमत्कार तो है नही जो सोचते ही प्राप्त हो जायेगी। इसमें तो दीर्घकालीन अभ्यास करना पड़ता है। जो साधक धैर्यपूर्वक अभ्यास करता रहता है, उसे ही सफलता मिलती है, दूसरे को नही।

4. तत्त्व ज्ञान

आत्मा-परमात्मा में कोई भेद नहीं है, जीव ही ब्रह्म है और ब्रह्म ही सत्य है, जगत् मिथ्या है ऐसा ज्ञान तत्त्व ज्ञान है। जब साधक को तत्त्व ज्ञान की प्राप्ति हो जाती है तभी वह अपने मोक्ष के हेतु योगाभ्यास में लगा रह सकता है।

5. निश्चय

निश्चय का अर्थ है विश्वास। शास्त्र और गुरु के वचनों में श्रद्धा और विश्वास होने पर ही अभ्यास की सिद्धि हो सकती है। निश्चय न होने पर साधक कभी योगाभ्यास करेगा और कभी छोड़ देगा। इस प्रकार अभ्यास नियमित रूप से नही हो सकेगा।

6. जनसंग परित्याग

समूह में न रहना या अधिक लोगो से सम्पर्क न बनाये रखना ही जनसंग परित्याग कहलाता है। जनसंग का परित्याग करने से ही एकांगी जीवन बिताया जा सकता है। योगाभ्यासी को तो एकांत में रहना श्रेयस्कर बताया गया है। तभी उसका मन एकाग्र होगा अन्यथा नहीं।

उपर्युक्त छः तत्वो के द्वारा योग की सिद्धि शीघ्र हो सकती है।

मिताहार एवं इसके लाभ

जैसा कि पहले बताया जा चुका है कि मिताहार के बिना योग का अभ्यास आरम्भ करने से बहुत से रोग हो जाते हैं अतः मिताहार का पालन करना चाहिए। मिताहार का अर्थ है—अल्प भोजन। इतना अल्प भी नही कि ध्यान खाने में ही हो। भोजन उतना खाना चाहिए जिससे गुजारा चल सके। भगवान कृष्ण गीता में कहते हैं—हे अर्जुन ! जो अधिक भोजन करता है, जो बिल्कुल बिना खाये रहता है, जो बहुत सोता है तथा जो बहुत जागता है, उसके लिए योग नही है। अतः योगी

एवं साधक को मिताहारी होना चाहिए। इसका विस्तृत विवेचन पीछे यमों के भेद के रूप में किया जा चुका है।

लाभ

मिताहार से आलस्य नहीं आता, पाचन अंगों को अधिक परिश्रम नहीं करना पड़ता, परिणामस्वरूप कोई रोग नहीं होता। साधक का ध्यान कम खाने से भोजन की ओर और अधिक खाने से पेट के भारीपन पर लगा रहता है। मिताहार का पालन करने वाले साधक को योग साधना में सफलता शीघ्र मिलती है।

षट्कर्म (Satkarma-Cleansing Process)

षट्कर्म का अर्थ है—छः क्रियाएं। योगशास्त्रों में शरीर के भीतरी अंगों की सफाई के लिए छः क्रियाएं बताई गई हैं जिन्हें 'षट्कर्म' की संज्ञा दी गई है। ये क्रियाएं हैं—नेति, धौति, वस्ति, नौलि, त्राटक और कपालभाति। विद्यार्थियों की सुविधा को देखते हुए अभी नेति और वारिधौति (कुंजल) को ही पाठ्यक्रम में रखा गया है।

कुंजल
(Kunjal)

कुंजल, गजकरणी, वारिधौति, वमनधौति—ये सब पर्यायवाची शब्द हैं। कुंजल शब्द कुंजर से बना है। कुंजर और गज दोनों हाथी के ही नाम हैं। जिस प्रकार हाथी सूंड से पानी पीकर सूंड से ही बाहर निकाल देता है उसी प्रकार इस क्रिया में भी मुंह से पानी पीकर मुंह से ही बाहर निकालना होता है। इसलिए इसे कुंजल या गजकरणी कहते हैं।

समय

प्रातःकाल नित्यक्रिया से निबटकर बिना कुछ खाये इस क्रिया को करना चाहिए।

सामग्री

2॥-3 किलो गर्म पानी, 1 गिलास।

विधि

1. कागासन में (पांवों के बल) बैठें।
2. कमर, पीठ व गर्दन सीधी रखें।
3. गिलास से गर्म पानी पीना आरम्भ करें। तब तक पीते जायें जब तक पेट न भर जाये या वमन की इच्छा न होने लगे।
4. खड़े हो जायें।
5. सामने की ओर थोड़ा झुकें।
6. बाएं हाथ को पेट पर रखें।
7. दाएं हाथ की तर्जनी, मध्यमा और अनामिका—इन तीन अंगुलियों को मुंह में डालकर गले तक ले जायें।
8. अंगुलियों से काकु (कौआ, छोटी जीभ) को हिलायें।
9. अंगुलियों को बाहर निकालें।
10. पीये हुए पानी को बाहर निकालें।
11. बार-बार इन्हीं तीन अंगुलियों से काकु को हिलायें ताकि सारा पानी बाहर निकल जाये।





सावधानियां

1. पानी न अधिक गर्म हो न ठण्डा।
2. पानी पीने के तुरन्त बाद ही उसे निकालें।
3. कुंजल क्रिया करते समय शरीर को अधिक ऊपर-नीचे न करें।
4. कुंजल क्रिया सीधे खड़े होकर या बैठकर न करें।
5. कुंजल क्रिया करने के तुरन्त बाद न नहायें। 2-2॥ घंटे बाद ही नहायें।
6. प्रारम्भ में तीन या छः मास तक (रोग के अनुसार) रोज कुंजल क्रिया करें। बाद में सप्ताह में तीन दिन, फिर दो दिन, फिर एक दिन करना ही पर्याप्त है।
7. जी मचला रहा हो या भोजन ठीक प्रकार से पचा न हो अथवा किसी दिन ज्यादा गरिष्ठ भोजन कर लिया हो और घबराहट हो रही हो तो दिन में भी कुंजल क्रिया की जा सकती है।

लाभ

पेट की सफाई होती है। पित्त, कफ और वायुविकार दूर होते हैं। पेट के सभी रोग जैसे— खट्टे डकार आना, खाना ठीक प्रकार से न पचना, जी मचलाना, पेट

में गैस बनना, कब्ज आदि रोग दूर होते हैं। मुंह पर होने वाले फोड़े फुन्सियां, मुंहासे, दांतों के रोग, जिह्वा व गले के रोग, नेत्र-रोग, रक्तविकार, खांसी, दमा, कण्ठ-माला, तथा पीलिया आदि रोग नष्ट होते हैं। शरीर निरोग रहता है। आलस्य दूर हो जाता है।

नेति
(Neti)

नासिका से सम्बन्धित होने के कारण इसे नेति नाम दिया गया है। नेति चार प्रकार की होती है—

1. सूत्रनेति—सूत से नाक की सफाई करना।
2. जलनेति—जल से नाक की सफाई करना।
3. दुग्धनेति—नाक द्वारा दूध पीना।
4. घृतनेति—नाक द्वारा घी पीना।

सूत्रनेति (Sutraneti)

सामग्री

कच्चे सूत की बनी डोरी अथवा 4 या 5 नम्बर का कैथेटर (रबड़ की नली), गर्म व ठंडे जल के लोटे।

सूत्रनेति बनाने की विधि

रबड़ की नली तो बाजार से बनी बनाई मिल जाती है। सूत्रनेति किसी योगाश्रम से ही मिल सकती है। स्वयं भी बनाई जा सकती है। 30 नं० की कच्चे सूत की 15 तारें लें। उसकी तीन बालिश्त लम्बी नेति बनायें। उसे बीच से मोड़ कर आधे भाग को बट लें। अब बटे हुए भाग पर मोम लगा दें। नेति तैयार हो गई।

समय

प्रातःकाल बिना कुछ खाये।

विधि

1. सूत्रनेति के मोम लगे हिस्से को ठंडे पानी में तथा बिना मोम लगे हिस्से को नमक मिले गर्म पानी में भिगो लें।
2. बटे हुए भाग को आगे से अर्ध-चन्द्राकार में मोड़ें।
3. कागासन में बैठ जायें।
4. जिस नासाछिद्र का स्वर चल रहा हो, गर्दन ऊंची करके उसी नासाछिद्र में दोनों हाथों से धीरे-धीरे नेति डाल दें।
5. सूत्रनेति का अगला भाग गले में आ जाने पर तर्जनी और मध्यमा अंगुलियों को गले में डालें।
6. अंगुलियों से सूत को इस प्रकार पकड़ लें जैसे चिमटी से कोई वस्तु पकड़ी

जाती है।
7. धीरे-धीरे मुंह से सूत को बाहर निकाल दें।
8. इसी तरह दूसरे नासाछिद्र में सूत डालकर मुंह से ही बाहर निकालें।
9. अभ्यास हो जाने पर सूत के दोनों कोनों को (एक हाथ से बटे हुए भाग को और दूसरे हाथ से बिना बटे हुए भाग को) पकड़कर धीरे-धीरे चार-पांच बार अन्दर-बाहर उसी प्रकार करें जैसे दही बिलोया जाता है और सूत को मुंह से बाहर निकाल दें।

सावधानियां

1. किसी योग्य शिक्षक के निर्देशन में करें।
2. सूत्रनेति अनुभवी व्यक्ति द्वारा तैयार की हुई हो।
3. सूत्रनेति न कर पाने की स्थिति में रबड़ की नली का प्रयोग करें।
4. सूत्रनेति करने के पश्चात् जलनेति अवश्य करें।
5. रोज रात को 10-10 बूंदें गाय का शुद्ध घी नाक के दोनों छिद्रों में डालें।



जलनेति (Jalaneti)

सामग्री

टोंटीदार लोटा—1
गर्म पानी—एक किलो
नमक—अन्दाज से

विधि

1. लोटे में गर्म पानी डालकर थोड़ा नमक मिला लें।
2. कागासन में बैठ जायें।
3. जिस नासाछिद्र से स्वर चल रहा हो उसी हाथ की हथेली पर लोटा रखें।
4. जिस हथेली पर लोटा रखा है उसी नासाछिद्र में लोटे की टोंटी लगा दें।
5. सिर को विपरीत दिशा में झुकायें। पानी अपने आप बाहर निकलने लगेगा।
6. विपरीत नासाछिद्र से भी इसी क्रिया को दोहरायें।
7. जलनेति करने के पश्चात् कपालभाति और भस्त्रिका करें जिससे नाक के अन्दर कहीं भी पानी न रह जाये।

सावधानियां

1. जलनेति करते समय मुंह को खुला रखें।
2. मुंह से ही श्वास लें और मुंह से ही छोड़ें। क्रिया करते समय नाक से श्वास कदापि न लें। अन्यथा लाभ के स्थान पर हानि हो जायेगी।
3. पानी बहुत गर्म न हो।



घृतनेति (Ghritaneti)

सामग्री

गाय का शुद्ध घी—सामर्थ्य के अनुसार

लोटा—1

विधि

1. जलनेति के समान लोटे में गाय का शुद्ध घी थोड़ा गर्म करके डालें।
2. कागासन में बैठ जायें।
3. लोटे को हथेली पर रखें।
4. मुंह को सीधा रखते हुए एक नासाछिद्र में टोंटी का अग्रभाग लगा दें।
5. अंगूठे से दूसरे नासाछिद्र को बन्द कर दें।
6. सिर को थोड़ा ऊपर उठायें। ऐसा करने से घी मुंह में आने लगेगा।
7. धीरे-धीरे घी को पीते जायें।
8. बारी-बारी दोनों नासाछिद्रों से पीयें।

विशेष

1. लोटे में घी उतना ही डालें जितना पी सकते हों और पचा सकते हों।

नेति के लाभ

चाहे सूत्रनेति हो अथवा जलनेति या घृतनेति, सभी प्रकार की नेतियों के नियमित अभ्यास से होनेवाले लाभ एक से हैं। उदाहरणतः—

नेति से नाक से लेकर गले तक के श्वसन मार्ग, आंखों और मस्तिष्क की शुद्धि होती है। इन अंगों की अशुद्धि दूर होने पर मस्तिष्क, आंख, नाक, कान तथा गले के सब रोग ठीक हो जाते हैं। बुद्धि तीव्र होती है। स्मरण शक्ति बढ़ती है।

पुराने-से-पुराना सिर दर्द भी ठीक हो जाता है। समय से पहले ही बालों का पकना तथा झड़ना दूर हो जाता है। नजला-जुकाम नहीं होता। नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। उपनेत्र (चश्मा) लगाने वालों के लिए अत्यन्त उपयोगी क्रिया है। आंखों का लाल होना, आंखों से पानी बहना, धुंधलापन, रतौंधी आदि नेत्र रोग ठीक हो जाते हैं। दांतों के रोग जैसे दांतों का हिलना, पायरिया आदि दूर होते हैं। अनिद्रा और अति निद्रा भी दूर होती है। प्रत्येक आयु के व्यक्ति इसे आसानी से करके निरोग रह सकते हैं।

कपालभाति (Kapalabhati)

कपालभाति दो प्रकार से की जाती है।



पहली विधि

1. दोनों पैरों में एक से डेढ़ फुट का अन्तर देते हुए खड़े हो जायें।
2. बाएं हाथ का अंगूठा अन्दर रखते हुए मुट्ठी बांधें।
3. बाएं हाथ को कमर के पिछले भाग पर रखें।
4. दाएं हाथ से बाएं हाथ की कलाई को पकड़ें।
5. थोड़ा-सा आगे झुकें।
6. गर्दन को दाएं-बाएं, ऊपर-नीचे घुमायें।

क्रम—30 से 40 बार

दूसरी विधि

1. पद्मासन में बैठ जायें।
2. दोनों हाथ घुटनों पर रखें।
3. कमर सीधी तथा शरीर तनाव-रहित रखें।
4. नाक द्वारा झटके से श्वास को बार-बार बाहर निकालें।

क्रम—50 बार

विशेष

शरीर नहीं हिलना चाहिए। श्वास बाहर निकालते समय पेट भी बार-बार अन्दर की ओर पिचकायें।

लाभ

जलनेति करने से नाक द्वारा ऊपर चढ़ा हुआ पानी कपालभाति के अभ्यास से बाहर निकल जाता है। इससे कफ का नाश होता है। नजला-जुकाम आदि नहीं





2. कागासन में बैठ जायें ।
3. लोटे को हथेली पर रखें ।
4. मुंह को सीधा रखते हुए एक
5. अंगूठे से दूसरे नासाछिद्र को ह
6. सिर को थोड़ा ऊपर उठायें ।
7. धीरे-धीरे घी को पीते जायें ।
8. बारी-बारी दोनों नासाछिद्रों ं

विशेष

1. लोटे मे घी उतना ही डालें जि

नेति के लाभ

चाहे सूत्रनेति हो अथवा जलने
नियमित अभ्यास से होने वाले लाभ।
नेति से नाक से लेकर गले तक के
होती है। इन अंगों की अशुद्धि दूर हो
के सब रोग ठीक हो जाते हैं। बुद्धि

7. पहले की भांति पुनः दायें से श्वास निकालकर दायें से ही भरें।

8. बार-बार जल्दी-जल्दी यही क्रिया दोहरायें।

क्रम—20 से 25 बार



विशेष

श्वास भरते समय पेट फूलना चाहिए तथा श्वास छोड़ते समय पेट पिचकना चाहिए।

लाभ

कपालभाति करने के पश्चात् अगर नाक में थोड़ा-सा भी पानी बच जाये तो भस्त्रिका करने से वह पूरी तरह सूख जाता है। पित्त, कफ, वात का नाश होता है। खांसी-जुकाम नहीं होते। पेट की बढ़ी हुई चर्बी कम होती है। आलस्य दूर होता है। फेफड़ों को बल मिलता है तथा फेफड़े शुद्ध हो जाते हैं। रक्त-संचार भली प्रकार होने लगता है। स्मरण-शक्ति बढ़ती है।



होते। फेफड़ों की शुद्धि होती है। मस्तिष्क की नस-नाड़ियां भी शुद्ध हो जाती हैं।

भस्त्रिका (Bhastrika)

भस्त्रिका का अर्थ है धौकनी। इसमें लोहार की धौंकनी के समान अधिक वेग-पूर्वक श्वास-प्रश्वास किया जाता है।

विधि

1. पद्मासन में बैठ जायें।
2. दायें हाथ की अनामिका और मध्यमा अंगुलियों से बायें स्वर को तथा अंगूठे से दायें स्वर को बन्द करें।
3. अंगूठे को हटाकर दायें नासिकाछिद्र से तेजी से श्वास को बाहर निकालें।
4. दायें नासिकाछिद्र से ही श्वास भरें और अंगूठे से दायें स्वर को बन्द कर दें।
5. बायें नासिकाछिद्र से अंगुलियां हटाकर श्वास को बाहर निकालें (रेचक करें)।
6. पुनः बायें नासिकाछिद्र से श्वास भरें और अंगुलियों से बायें स्वर को बन्द कर दें।

7. पहले की भांति पुनः दायें से श्वास निकालकर दायें से ही भरें।

8. बार-बार जल्दी-जल्दी यही क्रिया दोहरायें।

क्रम—20 से 25 बार



विशेष

श्वास भरते समय पेट फूलना चाहिए तथा श्वास छोड़ते समय पेट पिचकना चाहिए।

लाभ

कपालभाति करने के पश्चात् अगर नाक में थोड़ा-सा भी पानी बच जाये तो भस्त्रिका करने से वह पूरी तरह सूख जाता है। पित्त, कफ, वात का नाश होता है। खांसी-जुकाम नहीं होते। पेट की बढ़ी हुई चर्बी कम होती है। आलस्य दूर होता है। फेफड़ों को बल मिलता है तथा फेफड़े शुद्ध हो जाते हैं। रक्त-संचार भली प्रकार होने लगता है। स्मरण-शक्ति बढ़ती है।

यौगिक सूक्ष्म व्यायाम
(*Yogic Sukshma Vyayam*)

वे क्रियायें जिनका अभ्यास करने से शरीर के सूक्ष्म अंगों—प्रत्येक नस-नाड़ी, तन्तु, शिरा, धमनी, मांस-पेशियों पर विशेष प्रभाव पड़ता हो, उन्हें सूक्ष्म व्यायाम के नाम से पुकारते हैं। सूक्ष्म-शरीर पर काबू पा लेना ही सूक्ष्म व्यायाम है। इससे सिर से लेकर पैर तक के सभी अंगों का व्यायाम हो जाता है। सूक्ष्म व्यायाम में सिर से पैर तक की 48 क्रियायें हैं जिनका वर्णन 'अभ्यास क्रम' में किया जायेगा।

सूक्ष्म व्यायाम की इन क्रियाओं में शरीर को हिलाने-डुलाने के साथ श्वास के लेने व छोड़ने के भी नियम हैं। श्वास-प्रश्वास चूंकि प्राणायाम से सम्बन्ध रखता है और प्राणायाम योग का महत्वपूर्ण अंग है। इसलिए इन क्रियाओं के साथ यौगिक शब्द जोड़ दिया गया है।

लाभ

यौगिक सूक्ष्म-व्यायाम की क्रियाओं से शरीर के सभी अंगों-प्रत्यंगों पर प्रभाव पड़ता है। इससे शरीर हृष्ट-पुष्ट बनता है। शरीर निरोग हो जाता है। बच्चों का शारीरिक व मानसिक विकास उचित प्रकार से होने लगता है। अतः ये क्रियायें बच्चों के लिए अत्यन्त लाभकारी और बहुत ही सरल है।

यौगिक सूक्ष्म व्यायाम और आसन में अन्तर

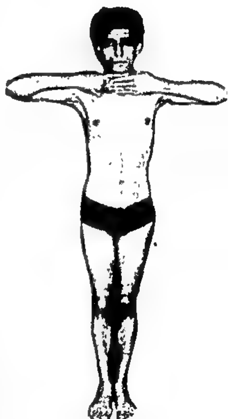
सूक्ष्म व्यायाम	योगासन
1. सूक्ष्म व्यायाम की क्रियायें झटके से की जाती हैं।	1. योगासनों में किसी प्रकार का कोई झटका नहीं लगाया जाता।
2. सूक्ष्म व्यायाम की क्रियायें जल्दी-जल्दी की जाती हैं।	2. योगासन धीरे-धीरे किये जाते है।
3. श्वास उखड़ जाता है।	3. श्वास की गति सामान्य रहती है।
4. हृदय की धड़कन तेज हो जाती है।	4. हृदय की धड़कन स्वाभाविक रूप से चलती है।
5. थकान महसूस होती है।	5. थकान दूर होती है तथा शरीर हल्का व स्फूर्तियुक्त रहता है।
6 स्नायविक शक्ति अधिक खर्च होती है।	6. स्नायविक शक्ति ज्यादा खर्च नहीं होती।
7. ऐच्छिक (हाथ-पैर की) पेशियां सुदृढ़ बनती हैं। इनसे कुछ पेशियों का तो बहुत विकास होता है परंतु कुछ पर्याप्त रक्त न मिलने के कारण दुर्बल हो जाती है।	7. इनका अधिकतर प्रभाव अनैच्छिक पेशियों पर पड़ता है तथा इनसे ऐच्छिक पेशियों का भी समानुपात में विकास होता है जिससे शरीर के समस्त अंग विकसित होते हैं।

गहरी श्वास-प्रश्वास क्रियायें
(Deep Breathing Exercises)

उच्चारण-स्थल तथा विशुद्ध चक्र-शुद्धि
(Uccarana-Sthala tatha Visuddha Cakra-Suddhi)

विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जायें।
2. बाएं हाथ की चार अंगुल और दाएं हाथ की एक अंगुल से ठुड्डी और कण्ठकूप (Juglar) को मापें।
3. सामने की ओर देखें।
4. दोनों हाथ जंघा (Thigh) के साथ लगा कर रखें।
5. दोनों नासिकाछिद्रों से जोर-जोर से श्वास को भीतर खींचें और बाहर छोड़ें अर्थात् श्वास-प्रश्वास करें।



क्रम—20 से 25 बार दोहरायें।

लाभ

मुख के भीतर तालु के पिछले किनारे पर एक घंटी सी (Uvula) लटकती है। उसे कुछ लोग कौआ, कुछ लोग काक और कुछ काकु तथा कुछ लोग गलशुण्डि कहते हैं। वहीं से आवाज बाहर निकलती है अर्थात् शब्द का उच्चारण होता है। काकु के पास ही विशुद्ध चक्र (कण्ठरज्जु Vocal-cord) है। इस क्रिया का अभ्यास करने से उच्चारण-स्थल (काकु) तथा विशुद्ध-चक्र दोनों में जमे हुए वात, पित्त, कफ आदि पदार्थ नष्ट हो जाते हैं। फलस्वरूप मनुष्य की आवाज पहले से अच्छी हो जाती है। जो बच्चे तुतलाकर बोलते है उनके लिए यह क्रिया विशेष

रूप से लाभदायक है। आवाज में मिठास आती है। जो लोग संगीत का अभ्यास करते हैं उनके लिए भी विशेष उपयोगी क्रिया है।



प्रार्थना
(Prarthna)

विधि

1. सर्वप्रथम दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जायें।
2. आंखें बन्द करें।
3. दोनों हाथ जोड़ें। दोनों अंगूठों से कण्ठकूप' का स्पर्श करें।
4. कोहनियों से वक्षःस्थल (छाती) को दबायें।
5. मन ही मन अपने इष्ट देवता का स्मरण करें।
6. धीरे-धीरे हाथों व भुजाओं को ढीला करें।

समय—एक मिनट से 5 मिनट तक

लाभ

मन को किसी एक स्थान पर टिकाने में सहायता मिलती है। मन को शान्ति मिलती है।

बुद्धि तथा धृति-शक्ति-विकासक
(Buddhi tatha Dhrti-Sakti-Vikasaka)

विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जायें।
2. सिर को पूरा पीछे की ओर ले जायें।
3. आंखें खोलकर आकाश की ओर देखें।

4. अपने ध्यान को शिखामण्डल पर लगायें।
5. दोनों नासिकारन्ध्रों (Nostrils) से जोर से श्वास को अन्दर की ओर खींचें और बाहर छोड़ें।

क्रम—25 बार दोहरायें

लाभ

इस क्रिया के करने से बुद्धि तेज होती है। शिखा मण्डल पर जमे हुए कफ, पित्त आदि का नाश होता है। स्मरण-शक्ति बढ़ती है।



स्मरण-शक्ति-विकासक
(Smarana-Sakti-Vikasaka)

विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जायें।
2. पैरों से डेढ़ गज (4.50 फुट) की दूरी पर देखें।
3. अपने ध्यान को मस्तक और शिखा (चोटी) वाले स्थान के मध्य (स्मृति मण्डल) में केन्द्रित करें।
4. दोनों नासिकारन्ध्रों से जोर-जोर से श्वास भीतर खींचें और बाहर निकालें।

क्रम—25 बार दोहरायें।

लाभ

स्मृति मण्डल में जमे हुए वात, पित्त, कफ आदि का नाश होता है। फलस्वरूप स्मरण-शक्ति बढ़ती है। मस्तिष्क में अधिक काम करने की क्षमता उत्पन्न होती है। मानसिक थकान दूर होती है।



मेधा-शक्ति-विकासक
(Medha-Sakti-Vikasaka)



विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जायें
2. ठुड्डी (Chin) को कण्ठकूप (Jugalar notch) से लगा दें।
3. अपने ध्यान को गले के पीछे गठीले भाग (मेधा चक्र) पर लगायें।
4. दोनों नासिकाछिद्रों से जोर-जोर से श्वास भीतर खींचें और बाहर छोड़ें।

क्रम—25 बार दोहरायें।

लाभ

.. मेधा-स्थान पर जमे हुए कफ का नाश होता है। चातुर्य ज्ञान बढ़ता है। प्रेम तथा आकर्षण-शक्ति मिलती है।

आंखों की क्रिया
(Exercise for Eyes)

नेत्र-शक्ति-विकासक
(Netra-Sakti-Vikasaka)



विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. गर्दन को पूरी तरह पीछे ले जाएं।
3. बिना पलक झपकाये दोनों भौंहों के बीच में देखें।
4. जब आंखें थक जाएं या आंखों से पानी बहने लगे, तब आंखों को धीरे से बन्द कर दें।

समय

शुरू में एक मिनट फिर धीरे-धीरे समय बढ़ाते हुए 5 मिनट अभ्यास करें।

लाभ

इससे नेत्र विशाल बनते हैं। नेत्रों सम्बन्धी रोग जैसे रतौंदी, कीचड़ का आना, आंखों का लाल होना, रोहे आदि ठीक हो जाते हैं। आंखों की ज्योति बढ़ती है। जो बच्चे चश्मा लगाते हैं उनके लिए विशेष रूप से लाभकारी है।

मुख, कपोल व कान सम्बन्धी क्रियाएं

(Exercises for the Mouth, Facial Muscles and Ears)

कपोल-शक्ति-वर्धक

(Kapola-Sakti-Vardhaka)

विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. दोनों हाथों की आठों अंगुलियों के अगले हिस्से मिला लें।
3. दोनों अंगूठों से दोनों नासिकाछिद्रों को बन्द कर दें।





4. मुंह को कौए की चोंच के समान छोटा बनायें और मुंह से ही आवाज करते हुए श्वास भरें।
5. गालों को फुलायें।
6. ठुड्डी को कण्ठकूप से लगायें।
7. सांस को जितनी देर तक रोक सकते हैं, उतनी देर रोकें।
8. जब न रोक पायें, तब गर्दन को सीधा करें।
9. अंगूठों को नाक से हटाकर नाक से ही धीरे-धीरे श्वास को बाहर निकाल दें।

क्रम—तीन से पांच बार करें।

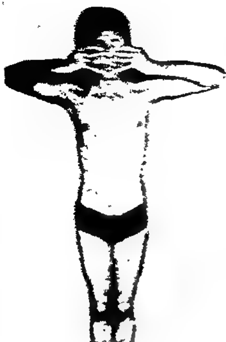
लाभ

गाल सुन्दर व चमकदार हो जाते हैं। जिनके गालों पर फुन्सियां या मुंहासे निकले हों या गाल पिचके हुए हों अथवा उन पर झुरियां पड़ी हों, उनके लिए यह क्रिया विशेष रूप से लाभदायक है। इससे दांत मजबूत बनते हैं। मुख के भीतर के सभी रोग इससे ठीक हो जाते हैं।

कर्ण-शक्ति-वर्धक (Karna-Sakti-Vardhaka)

विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. दोनों अंगूठों से दोनों कानों को इस प्रकार बन्द करें कि बाहर की आवाज सुनाई न दे।
3. पहली दोनों अंगुलियों से दोनों आंखों को, दूसरी दोनों अंगुलियों से दोनों नासिकाछिद्रों को बन्द करें। शेष चारों अंगुलियों को होठों के आस-पास रख दें।
4. मुख को कौए की चोंच की तरह छोटा बनाकर मुख से ही श्वास को भीतर खींचें।
5. गालों को फुलायें।
6. ठुड्डी को कण्ठकूप से लगा दें।
7. जब तक श्वास को अन्दर रोक सकें, तब त[illegible] जब न [illegible] को सीधा करें।
8. आंख, नाक व मुख से अंगुलियां हटा दें
9. नाक से धीरे-धीरे श्वास बाहर निकाल





10. दस बार करने के पश्चात् कानों से अंगुलियों को हटा दें।

श्वास—शरीर के स्वभावानुसार

लाभ

कानों के किसी प्रकार की कोई बीमारी हो तो इससे ठीक हो जाती है। जिनको कम सुनाई देता हो, कानों से स्राव की शिकायत रहती हो या कान बहते हों—इस क्रिया के अभ्यास से ठीक हो जाते हैं।

गर्दन सम्बन्धी क्रियाएं

(Exercises for Neck-Muscles)

ग्रीवा-शक्ति-विकासक (1)

(Griva-Sakti-Vikasaka)

विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. गर्दन (Cervix) को ढीला करके पहले दाईं ओर फिर बाईं ओर झटके से ले जाएं।
3. दस बार दोहराएँ।







(1) (1) (2)

4. अब झटके से ही गर्दन को आगे ले आएं, फिर पूरा पीछे ले जाएं।

क्रम—दस बार दोहरायें।

ग्रीवा-शक्ति-विकासक (2)

विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. ठुड्डी (*Chin*) को कण्ठकूप से लगायें।
3. अब गर्दन को कड़ा (Stiff) करें और दाईं ओर से घुमाते हुए गर्दन को बाईं ओर ले आएं।

क्रम—पांच बार दोहरायें।



ग्रीवा-शक्ति-विकासक (3)

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. दोनों नासिकाछिद्रों से इतना गहरा एवं तेज श्वास भीतर खींचें कि गले की सब नस-नाड़ियां उभरी हुई दिखाई दें।

क्रम—20 से 25 बार दोहरायें।

लाभ

ग्रीवा की तीनों क्रियाएं करने से गर्दन के रोग दूर होते हैं। गर्दन पतली व सुन्दर हो जाती है। स्वर मधुर हो जाता है। संगीत का अभ्यास करने वाले व्यक्तियों के लिए ये लाभदायक क्रियाएं हैं।

कंधे, भुजाओं तथा हाथ की मांसपेशियों व जोड़ों की क्रियाएं

(Exercises for Shoulder, Arms, Hand, Muscles and Joints)

स्कन्ध तथा बाहुमूल-शक्ति-विकासक

(Skandha tatha Bahumula-Sakti-Vikasaka)

विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. अंगूठे अन्दर करके मुट्ठियां बांध लें।
3. मुख को कौए की चोंच के समान छोटा बनायें।
4. मुख से आवाज करते हुए श्वास को भीतर खींचें।
5. गालों को फुलायें।
6. ठुड्डी (Chin) को कण्ठकूप (Jugalar notch) मे लगायें।



7. दोनों भुजाओं को कड़ा (Stiff) करके जल्दी-जल्दी दोनों कन्धों को ऊपर-नीचे करें।
8. जब तक सांस रोक सकते हैं करते रहें। न रोक पाने की स्थिति में कन्धों को हिलाना छोड़ दें।
9. गर्दन को सीधा करें।
10. नाक से धीरे-धीरे श्वास को बाहर निकाल दें।

क्रम—3 से 5 बार दोहरायें।

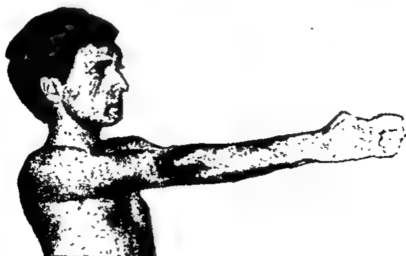
लाभ

इससे कन्धे (Shoulder) की हड्डियां पुष्ट होती है। कन्धों का आकार सुन्दर बनता है।

भुजबन्ध-शक्ति-विकासक
(Bhujabandha-Sakti-Vikasaka)

विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. अंगूठा अंदर करके मुट्ठियां बांध लें।
3. भुजाओं को कोहनी से मोड़कर सामने की ओर लायें। (कोहनियां कमर से



सटी रहें)।

4. अब झटके से दोनों भुजाओं को कोहनियों से सीधा करते हुए सामने लाएं और फिर पीछे लाकर मोड़ दें।

क्रम—20 से 25 बार दोहरायें।

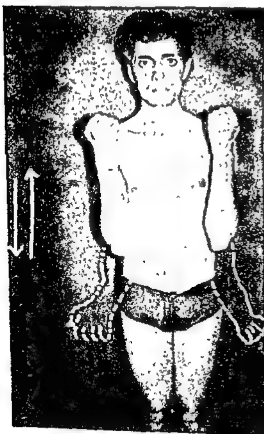
लाभ

इससे भुजबन्ध मजबूत बनता है। भुजाओं का आकार सुन्दर हो जाता है। भुजाओं तथा कंधों के सारे दोष नष्ट हो जाते है।

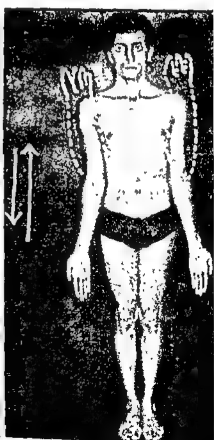
कोहनी-शक्ति-विकासक (Kaohani-Sakti-Vikasaka)

(क) विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. दोनों अंगूठे अन्दर करके मुट्ठियां बांध लें। मुट्ठियां सामने की ओर रखें।
3. कोहनी से आगे के भाग को झटके से ऊपर ले जाएं और नीचे लायें।



(क)



(ख)

क्रम—20 से 25 बार दोहरायें।

(ख)

1. दोनों हाथों की मुट्ठियां खोल दें।
2. दोनों हथेलियां सामने की ओर करते हुए दोनों भुजाओं को सीधा रखें।
3. अंगुलियां आपस में सटाकर रखें।
4. पहले की भांति कोहनी से आगे के भाग को ऊपर ले जाएं तथा नीचे लायें।

क्रम—20 से 25 बार दोहरायें।

लाभ

कोहनी का जोड़ पुष्ट होता है। कोहनी से आगे का भाग मजबूत, सुन्दर तथा आकर्षक बनता है।

भुजवल्ली-शक्ति-विकासक
(Bhujavalli-Sakti-Vikasaka)



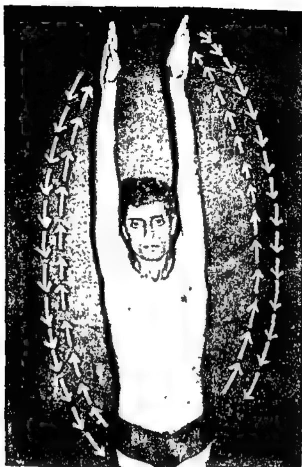
विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. दाएं हाथ को ढीला करते हुए ऊपर की ओर ले जाएं, फिर नीचे ले आएं। 5 बार दोहरायें।
3. बाएं हाथ को ढीला करते हुए ऊपर की ओर ले जाएं, फिर नीचे ले आएं। 5 बार दोहरायें।
4. दोनों हाथों को एक साथ ऊपर ले जायें तथा नीचे ले आयें।

विशेष

[ऊपर ले जाते समय हाथ सिर को तथा नीचे लाते समय जंघा (Thigh) को स्पर्श न करें]।

क्रम—10 बार



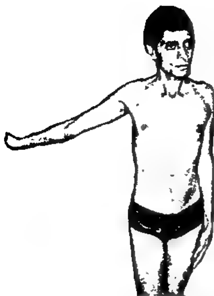
लाभ

इससे भुजाओं में अपूर्व शक्ति आती है। भुजवल्लियां सुन्दर, सुडौल व मजबूत बनती हैं।

पूर्णभुजा-शक्ति-विकासक
(Purnabhuja-Sakti-Vikasaka)

विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. दाएं हाथ की मुट्ठी बांधें।
3. दोनों नासिकाछिद्रों से श्वास भरें।
4. दाईं भुजा को चक्राकार घुमाकर वक्षःस्थल के सामने लाकर झटके से सीधा करें। साथ ही झटके से श्वास भी बाहर निकाल दें।
5. अब यही क्रिया बाएं हाथ से भी करें।
6. इसी क्रिया को दोनों हाथों की मुट्ठियां बांधते हुए एक साथ दोहरायें।




लाभ

भुजाओं को अपूर्व बल मिलता है। नाड़ियां पुष्ट होती हैं। अशुद्ध वायु बाहर निकालती है तथा शुद्ध वायु शरीर में प्रवेश करती है। जिससे शुद्ध रक्त का संचार होता है।

मणिबन्ध-शक्ति-विकासक
(Manibandha-Sakti-Vikasaka)




(क) विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. दोनों हाथों की मुट्ठियां बांध लें।
3. दोनों भुजाएं सामने लायें।
4. कलाई से आगे के भाग को ऊपर-नीचे चलायें।

क्रम—5 बार दोहरायें।

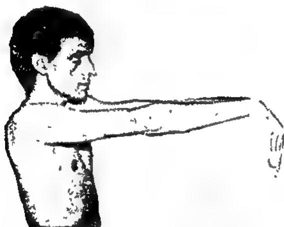
(ख)

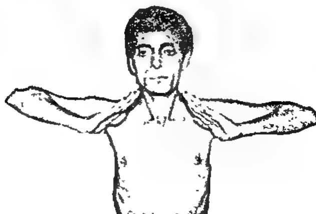
1. भुजाओं को कोहनियों से मोड़कर कंधे की सीध में ले आएं।
2. पुनः कलाई से आगे के भाग को ऊपर-नीचे चलायें।

क्रम—5 बार दोहरायें।

लाभ—मणिबन्ध (कलाई) मजबूत बनता है।

करपृष्ठ-शक्ति-विकासक (Karaprstha-Sakti-Vikasaka)





विधि

1 दोनो पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2 अगुलियां आपस मे सटाते हुए दोनों भुजाओं को सामने की ओर लायें।
3 कलाई से आगे के भाग को ऊपर-नीचे चलायें।
4. 17वी क्रिया के समान कोहनी मोड़कर इसी क्रिया को पुनः दोहरायें।

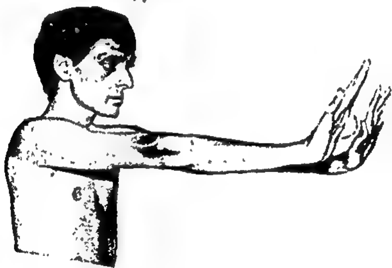
क्रम—5 बार

लाभ

इससे करपृष्ठ पुष्ट होता है। कलाई मजबूत बनती है।

करतल-शक्ति-विकासक (Karatala-Sakti-Vikasaka)

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. दोनों भुजाएं सामने मे लायें।



3. दोनों हाथों की अंगुलियां पूर्ण रूप से खोल दें।

4. कलाई से आगे के भाग को ऊपर-नीचे चलायें।

5. कोहनियों को मोड़कर पुनः इस क्रिया को दोहरायें।

क्रम—5 बार दोहरायें।

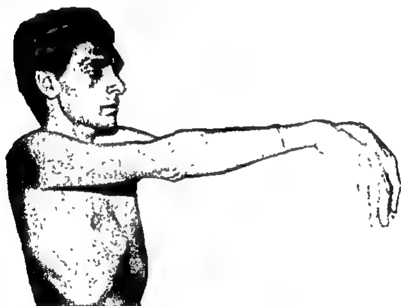
लाभ

करतल की पुष्टि होती है। हाथों को असीम बल मिलता है।

अंगुलीमूल-शक्ति-विकासक (Angulimula-Sakti-Vikasaka)

विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।





2. दोनों भुजाएं सामने ले आयें।
3. कंधे से लेकर मणिबन्ध तक के भाग को पूर्ण रूप से कड़ा रखें तथा कला
आगे के भाग को बिल्कुल ढीला छोड़ दें।
4. कोहनियों को मोड़कर पुनः इस क्रिया को दोहरायें।

समय—5 मिनट

लाभ

अंगुलियों की पुष्टि होती है तथा हाथों को बल मिलता है।

अंगुली-शक्ति-विकासक
(Anguli-Sakti-Vikasaka)





विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. दोनों भुजाओं को सामने लाएं।
3. दोनों हाथों की अंगुलियां पूर्णरूप से खोल दें।
4. अंगुलियों के अगले भाग को बलपूर्वक सांप के फन की भांति बना लें।
5. पूरा बल लगाते हुए हाथों को कंधों के पास लायें। ऐसा करते समय कोहनियां मुड़ जानी चाहिए।

क्रम—3 से 5 बार दोहरायें।

लाभ

हाथों को असीम बल मिलता है। अंगुलियों की पुष्टि होती है। जिनके हाथों में कम्पन होता हो या लिखने में कठिनाई होती हो उनके लिए विशेष लाभदायक क्रिया है।

वक्षःस्थल की क्रियाएं



(Exercises for Chest)

वक्षःस्थल-शक्ति-विकासक (1)

(Vaksha-sthala-Sakti-Vikasaka)

विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जायें।
2. दोनों हाथ खोलकर करपृष्ठ सामने की ओर रखें।
3. दोनों नासिकाछिद्रों से श्वास भरते हुए दोनों हाथों को सिर के पीछे ले जायें।
4. वक्षःस्थल को भी पूर्ण रूप से पीछे ले जाकर कुछ देर रुकें।
5. धीरे-धीरे श्वास को बाहर निकालते हुए पूर्व-स्थिति मे आ जायें।

क्रम—3 से 5 बार दोहरायें।

लाभ

वक्षःस्थल की पुष्टि होती है। सीना चौड़ा होता है। फेफड़ों को बल मिलता है। हृदय-रोग दूर होते हैं।

वक्षःस्थल-शक्ति-विकासक (2)



विधि—

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जायें।
2. हथेलियां अन्दर की ओर करते हुए दोनों हाथ जंघा के पास रखें।
3. दोनों नासिकाछिद्रों से श्वास भरें।
4. दोनों हाथ तथा कमर से ऊपरी विभाग को पीछे की ओर ले जायें।
5. कुछ देर रुकने के बाद पूर्व स्थिति में आ जायें।
6. नाक से धीरे-धीरे श्वास बाहर निकाल दें।

क्रम—3 से 5 बार

लाभ

वक्षःस्थल के अगले तथा पिछले भाग की पुष्टि होती है। भुजाओं को बल मिलता है। कमर दर्द ठीक होता है। कमर सीधी रहती है। फेफड़े पुष्ट होते हैं। हृदय को बल मिलता है।

पेट की क्रियाएं

(Abdominal Exercises)

उदर-शक्ति-विकासक (1)

(*Udara-Sakti-Vikasaka*)

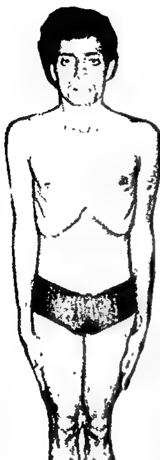
विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जायें।
2. दोनों नासिकाछिद्रों से धीरे-धीरे श्वास भरें।
3. पेट को पूर्ण रूप से फुला दें और कुछ देर तक श्वास को भीतर ही रोकें।
4. दोनों नासिकाछिद्रों से भीतर की वायु को बाहर निकाल दें।
6. पेट को पूर्णरूप से पिचका दें और कुछ देर रोके रखें।

क्रम—3 से 5 बार दोहरायें।

लाभ

पेट की स्थूलता कम होती है। उदर रोगों से राहत मिलती है। वायु-विकार नष्ट हो जाता है।



(1)



(2)

उदर-शक्ति-विकासक (2)

विधि

1. दोनों पैर खोलकर सीधे खड़े हो जायें।
2. गर्दन को आधा अंगुल पीछे की ओर ले जायें।
3. दोनों नासिकाछिद्रों से जल्दी-जल्दी श्वास भीतर खींचे और बाहर निकालें।
4. श्वास भरते समय पेट को फुलायें तथा श्वास छोड़ते समय पेट को अधिक-से-अधिक पिचकायें।

क्रम—20 से 25 बार दोहरायें।

उदर-शक्ति-विकासक (3)

विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जायें।
2. सिर को पूरा पीछे ले जायें।

3. दोनों नासिकाछिद्रों से तेजी से श्वास भीतर खींचें और बाहर निकाल दें।
4. श्वास खींचते समय पेट को पूरा बाहर की ओर फुलायें तथा श्वास छोड़ते समय पेट को अधिक-से-अधिक पिचकायें।

क्रम—20 से 25 बार दोहरायें।


(3)


(4)

उदर-शक्ति-विकासक (4)

विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हों।
2. गर्दन सीधी रखते हुए पैरों से डेढ़ गज की दूरी पर देखें।
3. दोनों नासिकाछिद्रों से तेजी से श्वास अन्दर भरें तथा बाहर निकालें।
4. श्वास भरते समय पेट को फुलायें तथा श्वास छोड़ते समय पेट को पिचकायें।

क्रम—20 से 25 बार

उदर-शक्ति-विकासक (5)

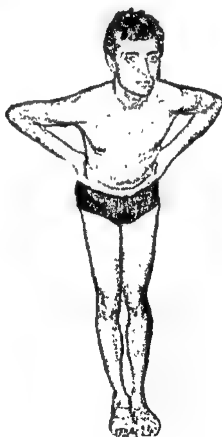
विधि

1 दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जायें।
2 मुख को कौए की चोंच के समान छोटा बनायें।
3. मुख से ही बाहर की वायु को भीतर खींचें।
4. गालों को फुलायें।
5. ठुड्डी को कण्ठकूप से लगायें।
6. आँखें बन्द रखें।
7. पेट को फुलाएं
8. यथाशक्ति श्वास को रोकें।
9. गर्दन को सीधा करें।
10. आँखें खोलें तथा नाक से धीरे-धीरे श्वास बाहर निकाल दें।

क्रम—3 से 5 बार दोहराएं।



(5)



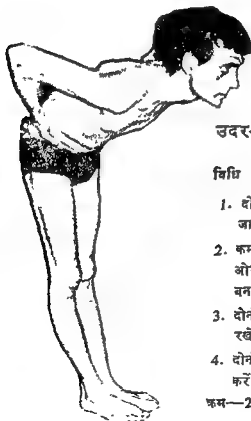
(6)

उदर-शक्ति-विकासक (6)

विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हों।
2. कमर से ऊपरी भाग को थोड़ा आगे की ओर झुकायें।
3. अंगुलियां पीछे की ओर तथा अंगूठा आगे की ओर रखते हुए दोनों हाथ कमर पर रखें।
4. दोनों नासिकाछिद्रों से श्वास भरें तथा बाहर निकालें।
5. श्वास भरते समय पेट को फुलायें तथा श्वास निकालते समय पेट को पिचकायें।

क्रम—20 से 25 बार



उदर-शक्ति-विकासक (7)

विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जायें।
2. कमर से ऊपरी भाग को सामने की ओर इतना झुकाएं कि 90^0 का कोण बन जाये।
3. दोनों हाथ पहले की तरह कमर पर रखें।
4. दोनों नासिकाछिद्रों से श्वास-प्रश्वास करें।

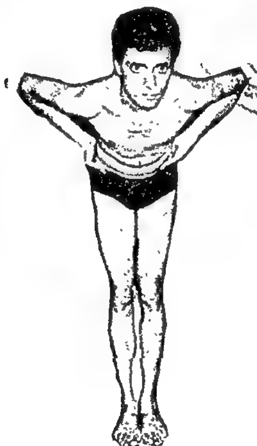
क्रम—20 से 25 तक

(7)

उदर-शक्ति-विकासक (४)

विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हों।
2. कमर से ऊपरी भाग को थोड़ा आगे की ओर झुकाएं।
3. अंगुलियां पीछे की ओर तथा अंगूठा आगे की ओर करते हुए दोनों हाथ कमर पर रखें।
4. श्वास को पूरी तरह बाहर निकाल दें।
5. खाली पेट को जल्दी-जल्दी फुलायें तथा पिचकायें।
6. जब तक बिना श्वास लिए रह सकते हों, तब तक क्रिया दोहराएं।
7. तत्पश्चात् क्रिया छोड़कर धीरे-धीरे श्वास लें।
8. पुनः पहले की भांति दोहराएं।



क्रम—3 से 5 बार

(४)



उदर-शक्ति-विकासक (9)

विधि

1. दोनों पैर मिलाकर खड़े हों।
2. कमर के ऊपरी भाग को पहले से थोड़ा ज्यादा झुकायें।
3. दोनों हाथ कमर पर रखें।
4. दोनों नासिकाछिद्रों से श्वास बाहर निकाल दें।
5. खाली पेट को जल्दी-जल्दी अन्दर-बाहर चलायें अर्थात् फुलायें और पिचकायें।
6. कुछ देर बाद क्रिया रोककर श्वास भरें।
7. पुनः श्वास निकाल कर क्रिया को दोहराएं।

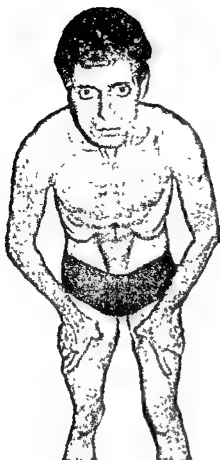
क्रम—3 से 5 बार

उदर-शक्ति-विकासक (10)

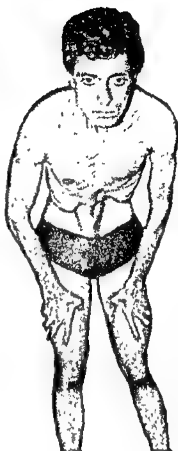
(नौलि) Neoli

विधि

1. दोनों पैरों के बीच लगभग एक फुट का अन्तर रखते हुए खड़े हो जायें।
2. दोनों हाथ घुटनों पर रखें और घुटनों पर दबाव डालते हुए आगे की ओर झुकें।
3. दोनों नासिकाछिद्रों से श्वास बाहर निकालते हुए पेट को अधिक-से-अधिक पिचकायें।
4. पेट की मांसपेशियों को ढीला छोड़ते हुए तथा वक्षःस्थल की ओर थोड़ा खिंचाव देते हुए पेट के मध्य नल निकालने का प्रयत्न करें।
5. कुछ दिन अभ्यास करने से यह क्रिया आसानी से होने लगेगी। इसे मध्य नौलि कहते हैं।
6. इतना अभ्यास हो जाने पर दाएं घुटने पर दबाव डालें। इससे नल दायी ओर आ जायेगा। यह दक्षिण नौलि कहलाती है।



मध्य नौलि



दक्षिण नौलि

7. अब बाएं घुटने पर दबाव डालें जिससे नल बायीं ओर आ जाये। यह वाम नौलि कहलाती है।

8. बार-बार दक्षिण व वाम नौलि निकालें।

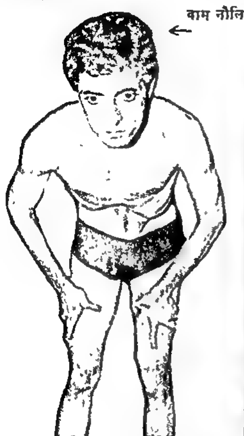
10. इसी क्रिया को जल्दी-जल्दी करें। इसे ही नौलि चलाना कहते हैं।

क्रम —साढ़े तीन चक्कर दाएं, साढे तीन चक्कर बाएं।

लाभ

उदर-शक्ति-विकासक की सभी क्रियायें पेट की स्थूलता को कम करती हैं। उदर रोगों को दूर करने में राम-बाण का कार्य करती हैं। अग्निमांद्य (Dyspepsia) और बद्धकोष्ठता (Constipation) के लिए उत्तम हैं। यकृत (Livler), प्लीहा (Spleen), अग्न्याशय (Pancreas) के दोषों को दूर करने

में सक्षम हैं। इससे पेट हल्का रहता है और भूख अधिक लगती है। शरीर स्वस्थ रहता है।





कमर की क्रियाएं

(*Exercises for the spine*)

कटि-शक्ति-विकासक (1)

(Kati-Sakti-Vikasaka)

विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हों।
2. दाहिने हाथ का अंगूठा अन्दर रखते हुए मुट्ठी बांधें।
3. दाहिने हाथ को कमर के निचले भाग पर रखें।
4. बाएं हाथ से दाहिने हाथ की कलाई को पकड़ लें।
5. दोनों नासिकाछिद्रों से धीरे-धीरे श्वास भरें।
6. कमर से ऊपरी भाग को जितना पीछे ले जा सकते हैं, ले जाएं। (1)

7. कुछ क्षण रुकें।
8. दोनों नासिकाछिद्रों से श्वास बाहर निकालते हुए सिर को पीछे से आगे की ओर ले आयें।
9. सिर को घुटनों से लगा दें।
10. इसी क्रिया को बाएं हाथ की मुट्ठी बनाकर भी करें।

क्रम — 5 बार दोहरायें।

कटि-शक्ति-विकासक (2)

विधि

1. दोनों पैरों को जितना ज्यादा फैला सकते हैं उतना ज्यादा फैलायें अर्थात् दोनों पैरों में अधिक से अधिक अन्तर देकर खड़े हों।
2. दोनों हाथ कमर पर रखें।
3. दोनों नासिकाछिद्रों से श्वास भरें।
4. कमर से ऊपर के हिस्से को सामर्थ्य के अनुसार अधिक से अधिक पीछे ले जाने का प्रयत्न करें।
5. कुछ क्षण रुकने के पश्चात् दोनों नासिकाछिद्रों से श्वास निकालते हुए कमर से ऊपर के भाग को आगे की ओर झुकायें।
6. माथे को जमीन से लगा दें।


(2)

क्रम—3 से 5 बार।

कटि-शक्ति-विकासक (3)

विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. दोनों नासिकाछिद्रों से श्वास भरें।
3. कमर के ऊपर के भाग को झटके से पीछे की ओर ले जाएं।
4. जल्दी-जल्दी श्वास छोड़ते हुए कमर से ऊपर के भाग को आगे की ओर झुकाएं।

5. माथे को झटके से घुटने से लगा दें।
6. दोनों हाथ भी झटके से पीछे की ओर ले जाएं।



विशेष—क्रम सं० 2 और 3 एक साथ करें।
क्रम—3 से 5 बार

कटि-शक्ति-विकासक (4)

(क) विधि

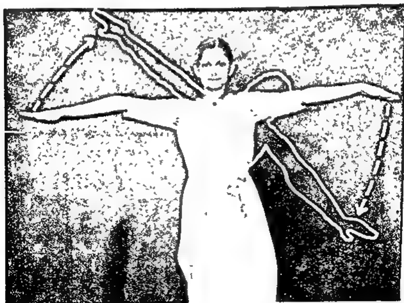
1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. दोनों हाथों को कन्धों की सीध में फैला दें।
3. कमर से ऊपरी भाग को बायीं ओर झुकाएं।
4. धीरे-धीरे पूर्वस्थिति में आ जाएं।
5. अब कमर से ऊपरी भाग को दायी ओर झुकाएं।
6. धीरे-धीरे पूर्व स्थिति में आ जाएं।

क्रम—5 बार दोहराएं।

(ख) विधि

1. दोनो पैरों में डेढ़ फुट का अन्तर दें।
2. पुनः उपरोक्त क्रिया को दोहराएं।

क्रम—5 बार दोहराएं।



कटि-शक्ति-विकासक (5)



विधि

1. दोनों पैरों मे एक फुट की दूरी रखते हुए सीधे खड़े हो जाएं।
2. दोनो हाथ सामने की ओर लाएं।
3. दोनों नासिकाछिद्रो से श्वास भरें।
4. दोनो हाथों को कमर के पीछे दायी ओर ले जाएं।
5. साथ ही कमर से ऊपर का भाग भी पीछे की ओर मोड़े।
6. दोनों नासिकाछिद्रों से झटके से श्वास बाहर निकाल दे।
7. पुनः ताजा श्वास भरें और दोनों हाथ तथा कमर के ऊपरी भाग को बायी ओर घुमा दें।
8. वही पर झटके से श्वास छोड़ दें।
9. फिर से नया श्वास भरें और उपरोक्त क्रिया को दोहराएं।

क्रम – 5 से 10 बार

लाभ

कटि-शक्ति-विकासक की पाचो क्रियाओं से एक जैसे लाभ प्राप्त होते है। इनके अभ्यास से रीढ़ की हड्डी में लचीलापन आता है। फलस्वरूप कमर का दर्द नही होता। कमर सुन्दर, सुडौल व पतली हो जाती है। कमर, पीठ, कंधे, गर्दन, कोहनियों पर अधिक प्रभाव पड़ता है जिससे ये सब अंग पुष्ट होते है। आलस्य दूर हो जाता है।

मूलाधार चक्र-शुद्धि

(Muladhara Cakra-Suddhi)

विधि (क)

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. दोनों जंघाओं को भी आपस में सटा दे।
3. आन्तरिक बल लगाते हुए गुदा को ऊपर की ओर खीचें। ऐसा करने से अपान वायु भी ऊपर की ओर गति करेगा।

विशेष—इस क्रिया के ठीक होने की निशानी यह है कि अत्यधिक बल का प्रयोग होने से शरीर में कम्पन होने लगता है।

विधि (ख)

1. पैरों में चार अंगुल का अन्तर दें।
2. पुनः आन्तरिक बल का प्रयोग करते हुए गुदा को ऊपर की ओर खींचे।

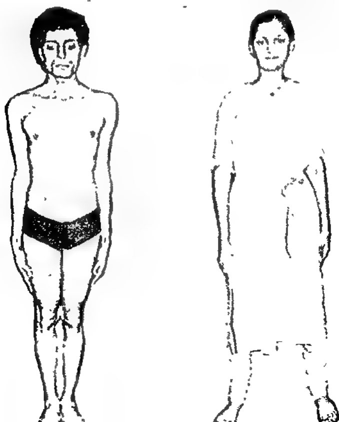
क्रम—5-5 बार करें।

लाभ

गुदा को ऊपर की ओर खींचने से अपान वायु भी ऊपर की ओर जाने लगता है। सामान्यतः प्राण वायु हृदय से नीचे की ओर आता है। इस क्रिया के अभ्यास से प्राण और अपान वायु दोनों आपस में मिल जाते हैं जिससे कुण्डलिनी शक्ति जागृत होती है। यही योगियों का चरम लक्ष्य है। इस क्रिया के अभ्यास से ↓ मल-मूत्र कम होता जाता है। साधक कभी वृद्ध नहीं होता। इससे बवासीर, अण्डकोष की वृद्धि, तथा अन्य गुप्त रोगों को ठीक करने में सहायता मिलती है।

उपस्थ तथा स्वाधिष्ठान-चक्र-शुद्धि

(Upastha Tatha Svadhisthana-Cakra-Suddhi)



विधि

1. दोनों पैरों में डेढ़ फुट की दूरी रखते हुए सीधे खड़े हो जाएं।
2. गुदा और उपस्थ दोनों को आन्तरिक बल लगाते हुए ऊपर को खींचें।

विशेष—

इन दोनों क्रियाओं में इतना अधिक बल लगता है कि श्वास की गति रुक जाती है तथा शरीर में कम्पन होने लगता है।

लाभ

गुदा और उपस्थ से सम्बन्धित सभी रोग ठीक हो जाते हैं। बवासीर, अण्ड-कोष का बढ़ना, मधुमेह तथा अन्य गुप्त रोग दूर हो जाते हैं। अपान वायु का प्रवाह ऊपर की ओर हो जाता है। निरन्तर अभ्यास से प्राण औरअपान की एकता होती है जिससे सुषुम्ना का मार्ग खुल जाता है तथा कुण्डलिनी शक्ति जागृत होती है।

जंघा, पिंडली, टखने व पैर की क्रियाएं

(Exercises for Thigh, Chalf, Knee and Foot Muscles)

कुण्डलिनी-शक्ति-विकासक
(Kundalini-Sakti-Vikasaka)



विधि

1. पैरों में चार अंगुल की दूरी रखते हुए सीधे खड़े हो जाएं।
2. बारी-बारी से दाएं और बाएं दोनों पैरों की एड़ियों से नितम्ब भाग पर चोट करें।

क्रम—20 से 25 बार

लाभ

एड़ी से नितम्ब पर चोट करने से कुण्डलिनी पर एक प्रकार का आघात लगता है जिससे सोई हुई कुण्डलिनी फुंकार मारती हुई जाग जाती है तथा अपने स्थान मूलाधार को छोड़कर सुषुम्ना-मार्ग से ब्रह्मरन्ध्र में प्रवेश करती है। कुण्डलिनी को जगाना ही योगियों का परम लक्ष्य है क्योंकि कुण्डलिनी के जागृत होने पर ही ज्ञान की प्राप्ति होती है।

जंघा-शक्ति-विकासक (1)

(Jangha-Sakti-Vikasaka)

विधि (क)

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. दोनों नासिकाछिद्रों से तेजी से श्वास भरें।
3. दोनों हाथों को ऊपर ले जाएं।
4. पंजों के बल कूदकर दोनों पैरों को फैला दें।
5. दोनों नासिकाछिद्रों द्वारा श्वास बाहर निकालें।
6. दोनों हाथ नीचे ले आएं।
7. पंजों के बल कूदकर पैरों को मिला दें।

विशेष

इस क्रिया में क्रम नं० 2, 3, 4 एक साथ करें, इसी प्रकार 5, 6, 7 भी एक साथ करें।

विधि (ख)

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. दोनों नासिकाछिद्रों से तेजी से श्वास बाहर निकालें।
3. दोनों हाथों को ऊपर ले जाएं।
4. पंजों के बल कूदकर दोनों पैरों को फैला दें।
5. दोनों नासिकाछिद्रों से श्वास भरें।
6. दोनों हाथ नीचे ले आएं।
7. पंजों के बल कूदकर पैरों को मिला दें।

जंघा-शक्ति-विकासक (2)

विधि (क)

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. दोनों नासिकाछिद्रों द्वारा श्वास भरें।
3. दोनों हाथों को सामने की ओर सीधे फैला दें। हथेलियां को जमीन की ओर रखें।
4. अब घुटनों को मोड़ते हुए धीरे-धीरे नीचे की ओर इस प्रकार आधे बैठें जैसे कुर्सी पर बैठे हों।
5. कुछ देर रुकने के पश्चात् दोनों नासिकाछिद्रों से श्वास बाहर निकालें।
6. धीरे-धीरे उठकर खड़े हो जाएं।

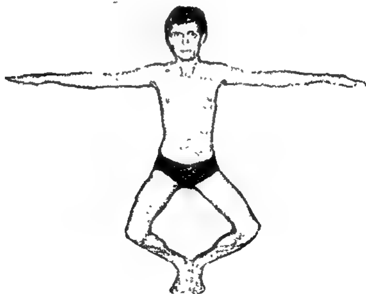


क्रम—5 मिनट

विशेष—इसमें क्रम सं० 2, 3, 4 एक साथ करें। इसी प्रकार 5 और 6 भी एक साथ करें।

(ख) विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. दोनों हाथों को कन्धों के समान्तर फैला दें।
3. पंजों के बल खड़े हो जाएं।



4. दोनों नासिकाछिद्रों द्वारा श्वास भरें।
5. धीरे-धीरे घुटनों को भी फैलाते हुए नीचे की ओर इतना झुकें कि नितम्ब एड़ी से ऊपर ही रहे।
6. यथाशक्ति रुके रहें।
7. फिर दोनों नासिकाछिद्रों द्वारा धीरे-धीरे श्वास बाहर निकालते हुए सीधे खड़े हो जाएं।
8. हाथों को भी नीचे ले आएं।

क्रम—5 बार

लाभ

जंघा-शक्ति-विकासक की दोनों क्रियाओं से जंघाओं को असीम बल मिलता है। जंघाएं सुन्दर व सुडौल हो जाती हैं।



जानु-शक्ति-विकासक

(Janu-Sakti-Vikasaka)

विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. दाएं पैर की एड़ी से नितम्ब भाग पर जोर से चोट करें।
3. झटके से पैर को आगे की ओर ले आएं।
4. इसी क्रिया को बाएं पैर से भी करें।

क्रम—5 से 10 बार

लाभ

जानु (घुटनों) के जोड़ों का दर्द ठीक होता है। घुटनों में रक्त का संचार भलीभांति होने लगता है।

पिण्डली-शक्ति-विकासक

(Pindali-Sakti-Vikasaka)

विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. अंगूठे अन्दर रखते हुए दोनों हाथों की मुट्ठियां बांधे।
3. दोनों नासिकाछिद्रों से धीरे-धीरे श्वास भरें।
4. दोनों हाथों को सामने लाते हुए बैठ जाएं।

5. दोनों हाथों को गोलाकार घुमाकर वक्षःस्थल के पास लाएं।
6. धीरे-धीरे खड़े हो जाएं।
7. हाथों को कोहनी से मोड़कर पीछे की ओर धकेलते हुए श्वास को झटके से बाहर निकाल दें।



क्रम—10 से 15 बार

लाभ

वायु विकार दूर होते हैं। पिण्डलियों को असीम बल मिलता है।



पादमूल-शक्ति-विकासक
((Padamula-Sakti-Vikaska)

(क) विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. एड़ियां ऊपर की ओर उठाएं।
3. पंजों पर सारे शरीर का भार डालते हुए स्प्रिंग के समान शरीर को ऊपर-नीचे करें।

(ख) विधि

1. शरीर को सीधा रखते हुए पंजों के बल खड़े हो जाएं।
2. पंजों के बल अधिक से अधिक ऊंचा कूदें।
3. नीचे आने पर भी पंजों पर ही खड़े रहें।

क्रम—20 से 25 बार

लाभ

पादमूल (पंजों) को असीम बल मिलता है। पंजे सुन्दर व सुडौल हो जाते हैं।

गुल्फ, पादपृष्ठ, पादतल-शक्ति-विकासक
(Gulpha-pada-prstha Padatala-Sakti-Vikasaka)



विधि

1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. दाएं पैर को आगे जमीन से थोड़ा ऊपर ले आएं।
3. अब दाएं पैर को गुल्फ के आगे से बाएं-दाएं गोलाकार घुमाएं।
4. बाएं पैर से भी इसी प्रकार करें।

समय—5 से 10 बार

लाभ

गुल्फ, पादपृष्ठ और पादतल सुदृढ़ हो जाते है। पैरों का दर्द ठीक होता है।

पादांगुलि-शक्ति-विकासक
(Padanguli-Sakti-Vikasaka)

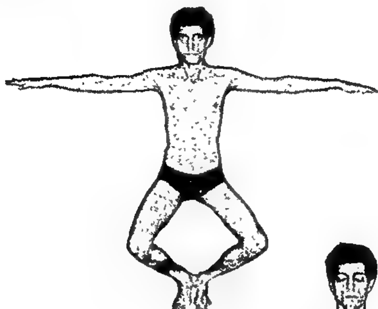
विधि

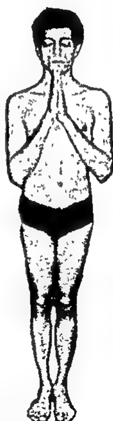
1. दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. दोनों हाथों को कंधो के समानान्तर फैला दें।
3. दोनों पैरों की अंगुलियो को आपस मे मिलाकर अंगुलियों पर सारे शरीर का भार डाल दें।
4. कुछ देर इसी प्रकार खडे रहें।

समय—1 से 3 मिनट

लाभ

पैरों की अंगुलियां सुन्दर व सुदृढ़ हो जाती हैं। अंगुलियों में लचीलापन आता है।





सूर्य-नमस्कार
(Surya-Namaskar)

सूर्य-नमस्कार सब व्यायामों में श्रेष्ठ है। जिस प्रकार सूर्य की बारह कलायें होती हैं, उसी प्रकार इस व्यायाम में भी बारह क्रम हैं।

विधि

1. सूर्योदय के समय पूर्व दिशा की ओर मुंह करके सीधे खड़े हो जाएं।
2. दोनों हाथ जोड़ें तथा कोहनियों से कमर को दबाएं।
3. आंखें बन्द करें।
4. "ॐ मित्राय नमः" मन्त्र का उच्चारण करते हुए सूर्य को नमस्कार करें।
5. आंखें खोल दें।

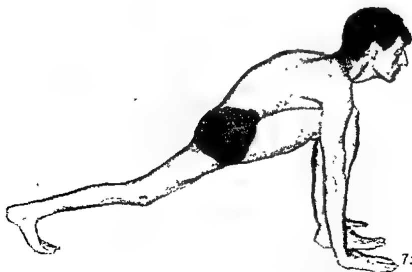
6. दोनों हाथों को गोलाकार घुमाते हुए श्वास भरें और "ॐ रवये नमः" मंत्र का उच्चारण करें।
7. दोनों हाथों को ऊपर ले जाएं। (हथेली सामने की ओर तथा सिर दोनों भुजाओं के बीच हो।)
8. कमर के ऊपरी भाग को यथाशक्ति पीछे की ओर ले जाएं।



9. श्वास छोड़ते हुए "ॐ सूर्याय नमः" मन्त्र का उच्चारण करें तथा धीरे-धीरे भुजाओं को सामने की ओर नीचे ले आएं। दोनों हाथों को पैरों के बराबर जमीन पर टिका दें।



10. दाएं घुटने के बल बैठते हुए बायीं टांग को पीछे की ओर ले जाएं और पंजे को जमीन पर टिका दें।



11. श्वास भरते हुए "ॐ भानवे नमः" मन्त्र का उच्चारण करें तथा धीरे-धीरे दोनों भुजाओं, सिर व कमर को पीछे की ओर झुकाएं।



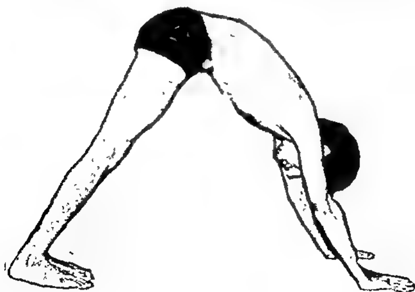
12. बाएं पैर को झटके से आगे (दाएं पैर के स्थान पर ले आएं और दायी टांग को झटके से ही पीछे की ओर ले आएं (स्थिति बदलें)



13. श्वास भरते हुए "ॐ खगाय नमः" मन्त्र का उच्चारण करें तथा पहले की तरह दोनों भुजाएं, सिर व कमर पीछे की ओर ले जाएं।



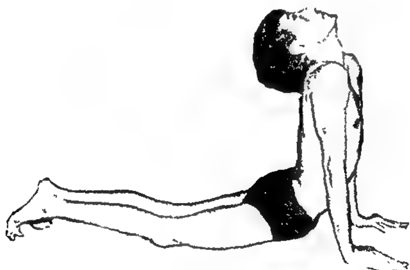
14. श्वास छोड़ते हुए "ॐ पूष्णे नमः" बोलें तथा आगे वाली टांग को भी पीछे ले जाएं। दोनों एड़ियां व पंजे मिले हुए हों। भुजाओं को सीधा कर दें। कमर को जहां तक हो सके, ऊपर उठाएं तथा पैरों के पंजों की तरफ देखें।



15. "ॐ हिरण्यगर्भाय नमः" का उच्चारण करें और दोनों भुजाओं को कोहनियों से मोड़ते हुए माथा, छाती व घुटनों को जमीन से लगा दें।



16. श्वास भरते हुए "ॐ मरीचये नमः" मन्त्र का उच्चारण करें और भुजाओं को सीधा करते हुए छाती को ऊपर उठाएं तथा सिर व गर्दन को पीछे की ओर झुका दें।

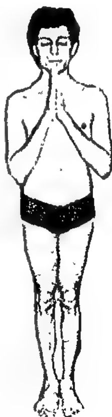


17. श्वास छोड़ते हुए "ॐ आदित्य नमः" का उच्चारण करें व धीरे-धीरे पूर्वस्थिति में लौट आएं।

18 "ॐ सावित्रे नमः" का उच्चारण कर झटके से दोनों पैरों को दोनों हाथों के बीच ले आएं।

19. पैर से कमर तक के भाग को सीधा रखते हुए माथे को घुटने से लगा दें।





20. "ॐ अर्काय नमः" मन्त्र के साथ दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले आएं तथा वृत्ताकार घुमाते हुए सीधे खड़े हो जाएं।

21. दोनों हाथ जोड़कर, आंखें बन्द करके "ॐ भास्कराय नमः" बोलते हुए पुनः सूर्य भगवान को नमस्कार करें।

विशेष

सूर्य से हमें शक्ति व जीवन मिलता है। सूर्य-नमस्कार नामक व्यायाम को खुले बदन सूर्य की नूतन किरणों के समक्ष करने से विशेष लाभ होता है। इसे सूर्य देवता के नाम स्वरूप मन्त्रों के साथ करने से शक्ति मिलती है और उसका प्रभाव दुगुना हो जाता है।

सावधानी

1. हर्निया व उच्च रक्तचाप से पीड़ित रोगी व्यक्ति इसे न करें।
2. गर्भवती महिलाएं तीन मास के बाद इसका अभ्यास बन्द कर दें।

लाभ

सूर्य नमस्कार यौगिक व्यायामों में सर्वश्रेष्ठ माना गया है। यह कई आसनों का मिलाजुला रूप है। अतः उसके लाभ भी अनेक हैं। सूर्य की प्रातःकालीन किरणों में अल्ट्रा-वायलेट-ट्रेस होती हैं जिससे व्यक्ति के समस्त चर्म रोग नष्ट हो जाते हैं। साथ ही इन किरणों से विटामिन डी मिलता है जो फलों व सब्जियों से कम मात्रा में मिलता है। शरीर के भीतरी अंगों पर भी इसका विशेष प्रभाव पड़ता है। सीना चौड़ा होता है, कमर पतली होती है। भुजाएं, जंघा, पिंडली तथा पैर सुन्दर व सुडौल हो जाते हैं। लम्बाई बढ़ाने में सहायक हैं। छोटी आंत व बड़ी आंत पर प्रभाव पड़ने से कब्ज दूर होती है। पेट पर बढ़ी हुई चर्बी कम हो जाती है। फेफड़े सम्बन्धी रोग जैसे—दमा, टी० बी०, आदि के लिए भी उपयोगी है क्योंकि इसके अभ्यास से फेफड़ों को शुद्ध वायु मिलती है। इसी कारण अभ्यासी का शरीर भी सूर्य के समान चमकने लगता है। उकताहट, स्मरण शक्ति की कमजोरी, चित्त की चंचलता और मानसिक तनाव सब दूर होते हैं तथा मन स्थिर होता है। अनिद्रा और अतिनिद्रा दूर होती है। रक्त शुद्ध होता है। परिणामस्वरूप मनुष्य निरोगी हो जाता है। अखण्ड ब्रह्मचर्य का पालन होता है।

योगासन सम्बन्धी कुछ महत्त्वपूर्ण नियम

1. योगासन का अभ्यास प्रातःकाल सूर्योदय से पहले एवं सूर्योदय के एक घण्टे बाद करना उत्तम है। अभ्यासी ऋतु, अपने स्वास्थ्य तथा समय के अनुकूल समय में परिवर्तन कर सकता है।
2. आसनों का अभ्यास एकान्त, शांत एवं खुली जगह में करें। बन्द कमरे में आसनों का अभ्यास करना अहितकर है। बहुत अधिक हवा तथा बहुत अधिक धूप में भी आसनों का अभ्यास वर्जित है।
3. आसन करने का स्थान धुएं, दुर्गन्ध, धूल, एवं कोलाहल से रहित शुद्ध एवं स्वच्छ होना चाहिए।
4. समय तथा स्थान निश्चित हो।
5. अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले शौच आदि नित्यकर्मों से निवृत्त हो जाना चाहिए जिससे मूत्राशय, मलाशय और आंतें खाली हो जाएं।
6. योगासन खाली पेट ही करने चाहिए। भोजन और आसन के बीच 3-4 घंटे का अन्तर आवश्यक है। चाय पीने के एक घंटे बाद आसन कर सकते हैं परन्तु चाय के साथ कुछ नहीं खाना चाहिए।
7. अभ्यास से पहले जमीन पर अच्छा-सा आसन बिछा लें। कम्बल को भी मोड़ कर बिछाया जा सकता है। गद्दों पर आसन न करें।
8. आसन करने से पहले नहा लें या आसन करने के डेढ़-दो घण्टे बाद नहाएं।
9. आसन करते समय शरीर पर कम-से-कम वस्त्र हो। वस्त्र स्वच्छ तथा ढीले हों, जिससे आसन करने में रुकावट न पड़े।
10. श्वास नाक से ही भरें और नाक से ही बाहर निकालें।
11. भयंकर रोगों से पीड़ित होने पर या ज्वरादि की स्थिति में आसन न करें।
12. महिलाएं मासिक धर्म और गर्भावस्था के अंतिम 3 मास आसन न करें।
13. आसन करने मे जल्दबाजी न करें।
14. आसनों को न तो झटके से करें और न ही झटके से छोड़ें।
15. कठिन आसनों को धीरे-धीरे व यथाशक्ति करें। शरीर के साथ जोर-जबरदस्ती करना उचित नहीं।
16. प्रथम दिन दो-चार सरल आसन ही करें। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाते हुए कठिन आसन भी करने आरम्भ कर दें।
17. कठिन आसनों के बाद शवासन अवश्य करें।
18. आसनों का अभ्यास समभाव से करें अर्थात् आगे झुकने वाले तथा पीछे जाने वाले दोनों प्रकार के आसन करें। यदि कोई आसन एक हाथ या पैर से

किया है तो दूसरे से भी अवश्य करें। अगर दाएं झुकने वाले आसन किए हैं तो बाएं झुकने वाले आसन भी करें।

19. आसन करते समय शरीर एवं मन को तनावरहित, शांत रखें।
20. आसनों का अभ्यास नियमित रूप से करें। प्रारम्भ के दो-तीन दिन दर्द होता है परन्तु निरन्तर अभ्यास से दर्द स्वयं ठीक हो जाता है। अतः साधक घबराकर बीच में अभ्यास छोड़ न दें।
21. थके हुए होने पर पहले शवासन करें, बाद में अन्य आसनों का अभ्यास करें।
22. आसन करते समय जो पसीना निकलता है उसे कपड़े से न पोंछकर, दोनों हाथों से शरीर पर मल लें। ऐसा करने से शरीर में स्फूर्ति आती है और सौंदर्य की वृद्धि होती है।
23. अभ्यासी को भोजन पर विशेष ध्यान देना चाहिए। चटपटे, तले हुए एवं मादक द्रव्यों का सेवन वर्जित है।
24. आसनों का अभ्यास योग्य गुरु के निर्देशन में ही करें।
25. अन्त में शवासन अवश्य करें।

उपर्युक्त नियमों का पालन करते हुए आसनों का निरन्तर अभ्यास करने से अवश्य लाभ होगा।

आसन
(Postare)

सिद्धासन
(Perfect pose)

विधि

1. जमीन पर दरी बिछाकर बैठ जाएं।
2. दोनों पैर सामने फैला दें।
3. बाएं पैर की एड़ी को गुदा और अण्डकोष के बीच दृढ़ता से टिका दें।
4. दाए पैर की एड़ी को उठाकर उपस्थ से टिका दें।
5. दोनों पैरों के अंगूठे जंघाओं और पिंडलियों के बीच छिपा दें।
6. दोनों हाथ घुटनों पर ज्ञान मुद्रा में या गोद में अंजलिमुद्रा में रखें।
7. सिर, गर्दन, कमर और मेरुदण्ड को सीधा रखें।
8. दृष्टि भ्रूमध्य, नासिकाग्र, सम, नेत्रबन्द अथवा अर्धोन्मेष में से किसी एक प्रकार स्थिर रखें।

समय—एक मिनट से प्रारम्भ करके 15 मिनट तक बढ़ाएं।

विशेष

गृहस्थ लोग इस आसन का अभ्यास 15 मिनट से ज्यादा न करें। योगी, ब्रह्मचारी या साधु-संन्यासी इसका अभ्यास अधिक देर तक कर सकते हैं।



लाभ

यह आसन ध्यान, पूजा-पाठ, भजन-कीर्तन तथा प्राणायाम के लिए उपयोगी है। इसके अभ्यास से काम-वासना शान्त होती है। ब्रह्मचर्य का पालन करने तथा वीर्य-रक्षा करने में सहायता मिलती है। मन एकाग्र होता है। मेरुदण्ड में लचक आती है। मेरुदण्ड सीधा रहने से सुषुम्ना नाड़ी में प्राण का संचार होता है तथा कुण्डलिनी जागृत होती है। केवल इसी एक आसन के अभ्यास से योग की समस्त सिद्धियां प्राप्त की जा सकती हैं।

पद्मासन
(Lotus pose)

विधि

1. जमीन पर दरी बिछा कर बैठ जाएं।
2. दायीं टांग को घुटने से मोड़ें।
3. दाएं पैर को बायीं जंघा के मूल(Thigh-Joint) में इस प्रकार टिकाएं कि एड़ी नाभि के पास आ जाए।
4. बायीं टांग को घुटने से मोड़ें।
5. बाएं पैर को दायीं जंघा के मूल (Thigh-Joint) में इस प्रकार टिकाएं कि

एड़ी नाभि के पास आ जाए।

6. सिर, गर्दन और मेरुदण्ड को सीधा रखें।
7. दोनों हाथ ज्ञानमुद्रा या अंजलिमुद्रा में रखें।

समय—एक मिनट से प्रारम्भ करके 15 मिनट तक।

विशेष

प्रारम्भ में केवल अर्धपद्मासन का ही अभ्यास करें।

लाभ

प्राणायाम, ध्यान, भजन, पूजा-पाठ आदि के लिए उपयोगी आसन है। इससे इन्द्रियां शांत होती हैं। मन को एकाग्र करने के लिए परम सहायक है। वात-रोग दूर होता है। पाचन-शक्ति बढ़ती है। कब्ज दूर होती है। शरीर में स्फूर्ति आती है। जंघा, घुटने और पिंडलियों को शक्ति मिलती है। यह आसन स्त्री-रोगों को दूर करने में राम-बाण का कार्य करता है।



भद्रासन

(Blessed pose)

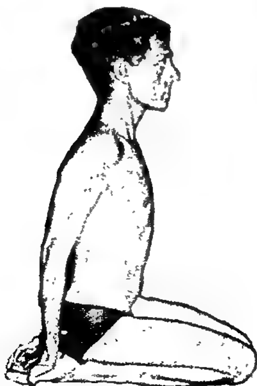
विधि

1. दोनों टांगें सामने फैला कर बैठें।
2. दायीं टांग को घुटने से मोड़कर पीछे ले जाएं।
3. बायीं टांग को भी घुटने से मोड़कर पीछे ले जाएं।
4. दोनो पैरो की एड़ियां मिला कर उस पर बैठ जाएं।
5. दोनों पैरों के पंजे भी मिला दें।
6. दोनो हाथों से दोनों पैरों के अंगूठे पकड़ लें।
7. सामने की ओर दृष्टि को स्थिर रखें।
8. मेरुदण्ड सीधा रखें।

समय—एक मिनट से 15 मिनट।

लाभ

इस आसन से जंघा, घुटने, पिंडलियों तथा पंजों को असीम बल मिलता है। मेरुदण्ड सीधा रहता है।



मुक्तासन
(Liberated pose)

विधि

1. दोनों टांगें सामने फैला कर बैठें।
2. बायीं टांग को घुटने से मोड़कर एड़ी को गुदा के पास लाएं।
3. दायीं टांग को मोड़कर दाएं पैर को बाएं पैर पर रखें।
4. बाएं पैर की एड़ी अण्डकोष के नीचे ही रहे।
5. दोनों पैरों के अगूठों को जघाओं और पिंडलियों के बीच छिपा दें।
6. सिर, गर्दन तथा कमर को सीधा रखें।
7. दोनों भौंहों के बीच देखें।
8. दोनों हाथ घुटनों पर ज्ञान मुद्रा में अथवा गोद में अंजलि मुद्रा में स्थापित करें।



समय—एक से 15 मिनट

लाभ

यह आसन भी सिद्धासन के समान ही प्राणायाम, ध्यान, पूजा-पाठ, भजन-कीर्तन आदि के लिए उपयोगी है। इससे आध्यात्मिक शक्ति बढ़ती है। मन एकाग्र होता है। मन को परम शान्ति मिलती है। इसके अभ्यास से साधक को सिद्धि मिलती है।

वज्रासन

(Adamantine pose)

विधि

1. दोनों टांगें सामने फैलाकर बैठें।
2. दोनों टांगों को मोड़कर पैरों को पीछे की ओर ले जाएं।
3. घुटनों के बल इस प्रकार बैठें कि पीछे दोनों एड़ियां खुली हों तथा पैरों के अंगूठे आपस में मिले हों।
4. कोहनियां सीधी रखते हुए दोनों हाथों को घुटनों पर रखें।
5. सिर, गर्दन तथा कमर बिल्कुल सीधी रहे।
6. सामने की ओर समदृष्टि रखें।

समय—1 मिनट से लेकर यथाशक्ति समय बढ़ाएं।

लाभ

इस आसन के अभ्यास से शरीर वज्र के समान सुदृढ़ हो जाता है। सबसे सरल आसन है। इससे टांगों की थकान दूर होती है। जंघाओं, पिंडलियों, घुटनों और पंजों को असीम बल मिलता है। पाचनशक्ति बढ़ती है। केवल यही एक आसन है जो खाना खाने के बाद किया जा सकता है। खाना खाने के पश्चात् पांच मिनट तक इसका अभ्यास करने से खाना शीघ्र पच जाता है। जिनको नींद बहुत आती है उनके लिए भी यह आसन लाभकारी है।

स्वस्तिकासन

(Svastika pose)

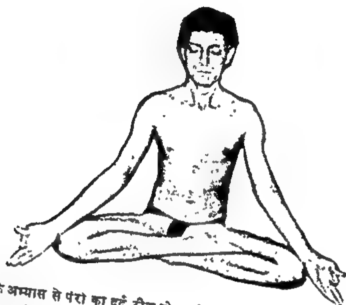
विधि

1. दोनों पैर सामने फैलाकर बैठें।
2. बायीं टांग को घुटने से मोड़कर पंजे को दायी टांग के घुटने के पीछे जंघा और पिंडली के बीच छिपा दें।
3. दायीं टांग को घुटने से मोड़कर पंजे को बायी टांग के घुटने के पीछे, जंघा

और पिंडली के बीच छिपा दें।

4. दोनों हाथ ज्ञानमुद्रा में घुटनों पर रखें।
5. सिर, गर्दन, कमर तथा पीठ सीधे रहें।
6. आंखें आधी बंद हों।

समय—5 से 15 मिनट



लाभ

इसके अभ्यास से पैरों का दर्द ठीक होता है। जिनके पैरों में अधिक पसीना आता हो, उनको इसके अभ्यास से लाभ होता है। स्वास्थ्य की वृद्धि होती है। प्राणायाम करने तथा मन की एकाग्रता में सहायता करता है। ध्यान-भजन में उपयोगी है।

सिंहासन
(Lion pose)

विधि

1. दोनों पैर मिलाकर जमीन पर बैठ जाएं।
2. दोनों एड़ियों को ऊपर की ओर उठाएं।
3. घुटनों को यथासाध्य खोल दें।
4. ठुड्डी को कण्ठकूप से लगाएं।
5. मुंह खोलकर जिह्वा को पूरा बाहर निकालें।
6. दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर रखें।
7. कमर सीधी हो।
8. दोनों भौंहों के बीच देखें।



समय—1 से 5 मिनट तक

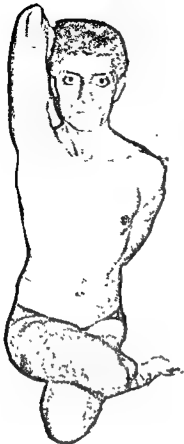
लाभ

इस आसन के अभ्यास से नाक, कान और गले के रोग ठीक हो जाते हैं। जंघा घुटने, पिंडलियों और पंजों को बल मिलता है। नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। जिसको डर बहुत लगता हो उसके लिए लाभदायक है। इससे ब्रह्मचर्य की सिद्धि होती है।

गोमुखासन
(Cow-Head pose)

विधि

1. दोनों पैर सामने फैलाकर बैठें।
2. बायीं टांग को घुटने से मोड़कर इस प्रकार पीछे लाएं कि एड़ी गुदा का स्पर्श करे।
3. दायीं टांग की पिंडली को दायीं जंघा पर रखें।
4. दायां हाथ कन्धे के ऊपर से कमर की ओर ले जाएं।
5. बाएं हाथ को बायीं बगल के नीचे से पीठ की ओर ले जाएं।
6. दोनों हाथों की आठों अंगुलियों को आपस में फंसा दें।
7. कमर सीधी रखें।
8. हाथ और टांग की स्थिति बदल कर पुनः करें।




समय—एक मिनट से 15 मिनट तक।

लाभ

इस आसन के अभ्यास से उदर और आंतों के अनेक रोग दूर होते हैं। कमर और गर्दन का दर्द ठीक होता है। फेफड़ों को बल मिलता है। फेफड़ों से संबंधित समस्त रोग नष्ट हो जाते हैं। दमा और क्षय रोग से पीड़ित लोगों के लिए विशेष उपयोगी आसन है। इससे निम्न और उच्च रक्तचाप भी ठीक हो जाता है।

वीरासन

(Hero's pose)

विधि

1. जमीन पर सीधे खड़े हो जाएं।
2. दाएं पैर को थोड़ा आगे लाकर घुटने से मोड़ लें।
3. बाएं पांव को उलट कर पूर्णतया पीछे की ओर ले जाएं।
4. दोनों हाथों के अंगूठे अन्दर रखकर मुट्ठी बांध लें।

5. दाएं हाथ को आगे लाकर सीधा तान लें।
6. बाएं हाथ को मोड़कर कमर से सटाते हुए पीछे की ओर खींचे।
7. कमर के ऊपरी भाग को पूर्णतया बलपूर्वक पीछे की ओर खींचें।
8. बिना पलक झपकाए सामने की ओर देखें।
9. पुनः हाथ और पांव की स्थिति बदल कर करें।



समय—1 से 15 मिनट

लाभ

इस आसन के अभ्यास से शरीर में असीम शक्ति उत्पन्न होती है। आलस्य दूर होता है। नींद नहीं आती। जिन लोगों को नींद बहुत आती है उनको इसका अभ्यास अवश्य करना चाहिए। इसके अभ्यास से कमर पतली होती है। सीना चौड़ा होता है। जंघाओं और भुजाओं की पुष्टि होती है।

धनुरासन
(Bow pose)

विधि

1. जमीन पर दरी बिछाकर पीठ के बल लेट जाएं।
2. दोनों हाथों की हथेलियों को जंघा के पास जमीन पर टिका दें।
3. दोनों पैरों को आपस में मिलाकर भूमि से 30^0 कोण होने तक ऊपर की ओर धीरे-धीरे उठाएं।
4. कुछ क्षण रुककर टांगों को और ऊपर उठाएं और सीधा कर दें।

5. धीरे-धीरे टांगों को ऊपर की ओर उठाते हुए सिर के ऊपर से पीछे की ओर ले जाएं ।
6. पैरो को जमीन से लगा दें ।
7. काफी अभ्यास हो जाने पर दोनों हाथों से पैरों के अंगूठे पकड़ लें ।
8. यथाशक्ति रुकने के पश्चात् धीरे-धीरे पूर्वस्थिति में आ जाएं ।



समय—30 सेकेण्ड से 10 मिनट

विशेष

ध्यान रहे घुटने मुड़ें नही । ब्लड प्रैशर, हृदय रोग तथा कमर दर्द से पीड़ित लोग इसका अभ्यास न करें । इसे झटके से कभी न करें ।

लाभ

इसके अभ्यास से मेरुदण्ड लचीला बनता है । उदर पेशियों को बल मिलता है । मोटापा दूर होता है । पाचन शक्ति बढ़ती है । अजीर्ण रोग दूर होता है । मधुमेह तथा हर्निया रोग से पीड़ित व्यक्तियों को लाभ मिलता है । नेत्रो की ज्योति बढ़ती है ।

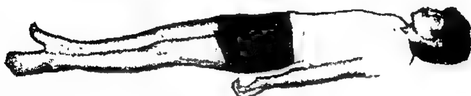
मृतासन

(Corpse pose)

विधि

1. जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं ।
2. दोनो टांगों में एक फुट का अन्तर दें ।
3. दोनों हाथों को शरीर से थोड़ी दूरी पर जंघाओं की सीध में रखें ।
4. हथेलिया खुली रखें ।
5. आंखों को बन्द कर दें ।
6. धीरे-धीरे पैरों के अंगूठों से लेकर सिर तक के समस्त अंगों को क्रमशः ढीला छोड़ दें ।
7. ऐसा अनुभव करें कि शरीर के समस्त अंग शक्तिहीन हैं ।

8. इतना अभ्यास हो जाने पर एक साथ शरीर के समस्त अंगों को ढीला छोड़ने का अभ्यास करें।
9. तत्पश्चात् अपना ध्यान अपने श्वासों के शरीर में प्रवेश करने व बाहर निकालने में लगा दें।



समय—एक मिनट से 10 मिनट

लाभ

इसके अभ्यास से शरीर के प्रत्येक अंग में रक्त का संचार उचित प्रकार से होने लगता है। मांसपेशियां सुचारु रूप से कार्य करने लगती हैं। शरीर की सारी थकान मिट जाती है। मन को अत्यन्त शान्ति मिलती है। यह आसन उच्च रक्तचाप व मानसिक तनाव को कम करता है। मस्तिष्क और हृदय रोगों को दूर करता है तथा उनमें ताजगी लाता है। शरीर में हल्कापन तथा चुस्ती आती है।

विशेष

मृतासन में मरे हुए व्यक्ति की तरह सारे शरीर को ढीला छोड़ना आवश्यक है। ध्यान रहे शरीर का कोई भी अंग तनावग्रस्त न हो। आसनों का अभ्यास करने से पहले तथा बाद में मृतासन या शवासन अवश्य करना चाहिए। शीर्षासन के बाद तो शवासन करना अनिवार्य ही है। ध्यान रहे शवासन करते समय साधक सो न जाए।

गुप्तासन
(Concealed pose)

विधि

1. दोनों पैर सामने फैलाकर बैठें।
2. बायीं टांग को घुटने से मोड़कर एड़ी को ऊपर की ओर गुदा से लगा दें।
3. दायीं टांग को घुटने से मोड़कर पैर को बायीं टांग के पंजों और पिंडलियों के बीच छिपा दें।
4. दोनों हाथ घुटनों पर ज्ञान मुद्रा में स्थित करें।
5. नाक के अग्र भाग पर देखें।
6. कमर, पीठ, गर्दन, सिर आदि सीधे रखें।

समय—1 मिनट से 10 मिनट



विशेष

ध्यान रहे पिंडली से पंजों का भाग बाहर न रहे तथा एड़ी गुदा के पास से उठे नहीं।

लाभ

इस आसन के अभ्यास से शरीर के गुप्त अंगों में सबलता आती है। धातु-विकार दूर होते हैं। यह आसन मूत्र-सम्बन्धी रोगों तथा स्वप्न-दोष को नष्ट करता है। स्त्रियों के लिए विशेष रूप से उपयोगी आसन है।

मत्स्यासन
(Fish pose)

विधि

1. दोनों पैर सामने फैलाकर बैठ जाएं।
2. दाएं पैर को बायीं जंघा पर और बाएं पैर को दायीं जंघा पर रखते हुए पद्मासन लगाएं।



3. कोहनियों का सहारा लेते हुए लेट जाएं।
4. हाथों का सहारा लेते हुए अपनी गर्दन को पीछे की ओर मोड़ें।
5. चोटी वाले स्थान को जमीन से लगाएं।
6. घुटने जमीन से लगे रहें।
7. बाएं हाथ से दाएं पैर के अंगूठे को और दाएं हाथ से बाएं पैर के अंगूठे को पकड़ें।
8. धीरे-धीरे पूर्व स्थिति में आ जाएं।

समय—एक से 10 मिनट

विशेष

अभ्यास हो जाने पर माथे को जमीन से लगाएं तथा नितम्बों और कमर को ऊपर की ओर उठाएं। पानी में तैरते समय हाथों को गले के पीछे की ओर खुली अवस्था में रखें। सर्वांगासन के बाद इसे अवश्य करें।

लाभ

इस आसन का सबसे महत्त्वपूर्ण लाभ यह है कि तैरते समय इस आसन को लगाने से व्यक्ति डूबता नहीं है। इस आसन से गर्दन और छाती में खिंचाव आता है जिससे गर्दन, हृदय, चेहरे, फेफड़ों को शक्ति मिलती है। इससे श्वास-सम्बन्धी सभी प्रकार के रोग ठीक हो जाते हैं। नेत्र-रोग तथा टान्सिल आदि गले के रोग दूर होते हैं। उदर और कमर की मांसपेशियों में खिंचाव आता है जिससे मेरुदण्ड लचीला बनता है तथा पाचनशक्ति बढ़ती है। मधुमेह के रोगियों के लिए विशेष उपयोगी आसन है। स्त्रियों के गर्भाशय सम्बन्धी रोगों को दूर करने में लाभकारी है। चर्म-रोगों को दूर कर त्वचा में चिकनापन तथा कोमलता लाता है।

मत्स्येन्द्रासन

(Matsyendra pose)

विधि

1. दोनों टांगें सामने फैलाकर बैठ जाएं।
2. बायीं टांग को घुटने से मोड़ें और पैर को दायीं जंघा पर रख दें।
3. दाएं पैर को दाएं घुटने के ऊपर से ले आकर बायीं ओर बाहर इस प्रकार स्थापित करें कि तलुवा जमीन पर टिका रहे।
4. बाएं हाथ से बाएं घुटने को लपेटते हुए दाएं पैर के पंजों को पकड़ लें।
5. दाएं हाथ को कमर के पीछे ले जाएं।
6. गर्दन और सिर को दायीं ओर पीछे की ओर घुमाकर कन्धों के पिछले भाग पर देखें।
7. हाथ और पैर की स्थिति बदलते हुए पुनः करें।



समय—10 सेकेण्ड से 5 मिनट

विशेष

यह आसन बहुत कठिन है अतः पैर को जंघा के ऊपर न रखकर जंघा के समीप रखे, अर्थात् अर्धमत्स्येन्द्रासन का ही अभ्यास करें। अल्सर के रोगियो को इसका अभ्यास नही करना चाहिए।

लाभ

इस आसन के अभ्यास से मेरुदण्ड लचीला बनता है। कमर पतली होती है तथा कमर का दर्द दूर हो जाता है। पाचन शक्ति बढ़ती है। पेट का मोटापा कम हो जाता है। वायु-विकार नष्ट हो जाता है। मधुमेह के रोगियों के लिए सर्वोत्तम आसन है। केवल यही एक ऐसा आसन है जो पेट में होने वाले सभी प्रकार के कीड़ों को नष्ट कर देता है। कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करता है।

गोरक्षासन

(Goraksa pose)

विधि

1. जमीन पर दोनों पैर सामने फैलाकर बैठें।
2. टांगों को घुटने से मोडते हुए दोनों पैरों के तलुवे मिला लें।
3. दोनों हाथों से पैरों को इस प्रकार पकड़ें कि बाएं हाथ का अंगूठा बाएं पैर के अंगूठे पर और दाएं हाथ का अंगूठा दाएं पैर पर हो।

4. धीरे-धीरे एड़ियों को गुदा के पास लाएं।
5. मिली हुई एड़ियों पर बैठ जाएं।
6. घुटने जमीन से लगा दें।
7. दोनों हाथ घुटनों पर रखें।
8. कमर सीधी रखते हुए सामने देखें।

समय — 1 मिनट से 15 मिनट



विशेष

प्रारम्भ में इसका अभ्यास कठिन होता है। विशेषकर उन लोगों के लिए जिनका शरीर स्थूल होता है। अतः जबरदस्ती लगाने का प्रयत्न न करें।

लाभ

इस आसन के अभ्यास से वीर्य की रक्षा होती है। गुदा सम्बंधी रोग, मूत्र रोग स्वप्न दोष में लाभप्रद है। इससे स्त्रियों के गर्भाशय सम्बन्धी रोग दूर होते है। ब्रह्मचर्य का पालन करने में सहायता मिलती है। प्राण और अपान की एकता होती है। सुषुम्ना नाड़ी में प्राण का प्रवाह होने लगता है। कुण्डलिनी शक्ति जागृत होती है।

पश्चिमोत्तानासन

(Posterior-Stretch pose)

विधि

1. दोनों टांगें सामने फैलाकर बैठे।
2. एड़ियां और पंजे मिले हुए हों।
3. नाक से श्वास को पूर्णतया बाहर निकालें।

4. दोनों हाथों से दोनों पैरों के अंगूठे पकड़ लें।
5. माथे को घुटने से लगाने का प्रयत्न करें।
6. दोनों कोहनियों को घुटनों की बगल में जमीन पर टिका दें।



समय—1 मिनट से 15 मिनट

विशेष

इस आसन के अभ्यास में सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि पीठ के भाग में खिंचाव देते हुए आगे झुकना है न कि गर्दन को झुकाकर। जिन व्यक्तियों का शरीर स्थूल होने से अथवा रीढ़ की हड्डी में कड़ापन होने से माथा घुटने पर नहीं लगता या पैरों के अंगूठे नहीं पकड़े जाते वे लोग जोर-जबरदस्ती न करें। जितना आसानी से हो सके, वहीं पर रुकने का प्रयत्न करें। धीरे-धीरे समय बढ़ाएं। कमर दर्द से पीड़ित लोग इसे न करें।

लाभ

इस आसन के अभ्यास से पीठ के भाग में पूरी तरह खिंचाव पड़ता है जिससे मेरुदण्ड में लचीलापन आता है। टांगों का दर्द ठीक होता है। कमर दर्द नहीं होता। कमर पतली होती है। पेट का मोटापा कम होता है। यकृत्, तिल्ली, आंतों और बवासीर के रोग नष्ट हो जाते हैं। कब्ज दूर होती है। जठराग्नि प्रज्वलित होती है और भूख बढ़ती है। चर्म रोग दूर होते हैं। स्त्रियों के लिए विशेष रूप से लाभकारी आसन है।

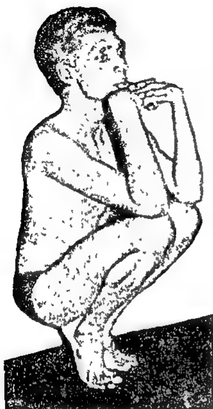
उत्कटासन

(Squatting pose)

विधि

1. जमीन पर पैरों के बल बैठ जाएं।
2. दोनों पैरों के पंजों में चार अंगुल का अन्तर दें।
3. सारे शरीर का भार पंजों पर देते हुए एड़ियों को ऊपर उठा लें।
4. दोनों कोहनियों को घुटनों पर रखें।
5. दोनों हाथों की अंगुलियों को परस्पर फंसा कर ठुड्डी के नीचे रखें।

6. सिर, गर्दन व कमर को सीधा रखते हुए सामने की ओर देखें।
समय—3 सेकेण्ड से 1 मिनट



लाभ
पैरों के पंजे तथा पिंडलियां मजबूत होती हैं। पैरों व अंगुलियों के जोड़ों का दर्द ठीक होता है। पेट सम्बन्धी समस्त रोग दूर होते हैं। वज्रोली मुद्रा तथा वस्ति क्रिया तो इसके बिना हो ही नहीं सकती। इसलिए इस आसन को योगियों ने बहुत महत्त्व दिया है। इससे ब्रह्मचर्य की वृद्धि होती है तथा साधक उर्ध्वरेता बनता है।



संकटासन
(Contracted pose)

विधि
1. सर्वप्रथम सीधे खड़े हो जाएं।
2. दायां पैर उठाकर बाईं जंघा पर कसकर लपेट लें।

3. दोनों भुजाओं को सिर के ऊपर सीधा खड़ा करें।
4. बाएं हाथ में दाएं हाथ को भी रस्सी के बल के समान लपेट लें।
5. अंगुलियों को आपस में मिला दें।
6. इस आसन को हाथ और पैर की स्थिति बदलते हुए पुनः करें।

समय

30 सेकेण्ड से 5 मिनट

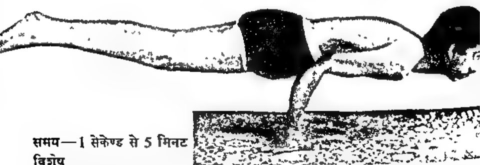
लाभ

इस आसन के अभ्यास से बढ़े हुए अण्डकोष, हर्निया और गठिया आदि रोग ठीक होते हैं। जंघाओं, घुटनों और टांगों की मांसपेशियों को बल मिलता है।

मयूरासन
(Peacock-pose)

विधि

1. जमीन पर दरी बिछाकर वज्रासन में बैठ जाएं।
2. थोड़ा आगे झुकते हुए हथेलियों को जमीन पर टिका दें। दोनों हाथों के बीच चार अंगुल का अन्तर रखें।
3. दोनों बाहों को कोहनियों से मोड़ें।
4. कोहनियों को आपस में मिलाकर नाभि पर टिका दें।
5. धीरे-धीरे दोनों घुटनों और पैरों को जमीन से ऊपर उठायें।
6. दोनों टांगों को डण्डे की भांति सीधा फैला दें।
7. शरीर का सारा भार दोनों हथेलियों पर रखते हुए स्थित रहें।
8. यथाशक्ति रुकने के पश्चात धीरे-धीरे पूर्व स्थिति में आ जाएं।



समय—1 सेकेण्ड से 5 मिनट

विशेष

मयूर आसन का अभ्यास थोड़ा कठिन है। अतः जल्दबाजी उचित नहीं। जितना आसानी से हो सके, प्रारम्भ में वहीं रुकने का प्रयास करें। धीरे-धीरे अगला कदम उठायें। जिनकी कलाई कमजोर है वे लोग तथा स्त्रियां प्रारम्भ में

पैरों को जमीन पर ही टिका रहने दें। परन्तु घुटने जमीन से उठे हों। इसे हंसासन भी कहते हैं। इसका पर्याप्त अभ्यास हो जाने पर मयूरासन का अभ्यास करें।

लाभ

मयूरासन के अभ्यास से पाचन संस्थान विशेष रूप से प्रभावित होता है। जठराग्नि बढ़ती है। बदहजमी, कब्ज, वायु-विकार आदि पेट के तथा गुल्म, प्लीहा, यकृत आदि के रोगों को नष्ट करता है। यह आसन कृमिनाशक है। मयूरासन के अभ्यासी को सर्प और बिच्छू का विष असर नहीं करता। अभ्यासी विष को भी आसानी से पचा लेता है। मधुमेह के रोगियों तथा दृष्टि-दोष वालों के लिए अत्यन्त लाभप्रद आसन है।

कुक्कुटासन
(Cock-pose)

विधि

1. सर्वप्रथम पद्मासन लगायें।
2. दोनों हाथों को दोनों जंघाओं और पिंडलियों के बीच में से कोहनियों तक निकालें।
3. दोनों हाथों को जमीन पर टिका दें।
4. दोनो हाथों पर शरीर का भार डालते हुए पद्मासन की मुद्रा में ही शरीर को ऊपर उठायें।
5. यथाशक्ति रोकने के पश्चात् विधिवत् पूर्व स्थिति में आ जायें।

समय—5 सेकेण्ड से 5 मिनट



लाभ

कुक्कुटासन का निरन्तर अभ्यास करने से हाथों, भुजाओं, कोहनियों, घुटनों,

पिंडलियों तथा जघाओं को असीम बल मिलता है। जिनकी बाहें टेढ़ी हों, हाथ कांपते हों या हाथों में दर्द होता हो उनके लिए विशेष उपयोगी आसन है। पद्मासन से होने वाले सभी लाभ भी इस आसन से मिलते हैं। जठराग्नि प्रदीप्त होती है शरीर में स्फूर्ति तथा ताजगी आती है।

कूर्मासन
(Tortoise pose)

1. वज्रासन में बैठ जाएं।
2. दोनों हाथों की मुट्ठियां इस प्रकार बांधें कि अंगूठे अन्दर रहें।
3. दोनों कोहनियों को आपस में मिलाकर नाभि पर टिका दें।
4. अब यथाशक्ति आगे की ओर झुकें। ध्यान रहे आपके नितम्ब उठने न पायें।



समय—1 मिनट से 5 मिनट

लाभ

कूर्मासन के अभ्यास से कछुए के समान शरीर के अंगों का संकोचन हो जाता है जिससे सर्दी कम लगती है। ठंडे प्रदेशों में 15 मिनट इस आसन का अभ्यास करने से शरीर में गर्मी उत्पन्न हो जाती है और ठंड नहीं लगती। यह आसन

घुटनों के दर्द को ठीक करता है। पेट के रोगों को दूर भगाता है।

उत्तान कूर्मासन

(Stretched Tortoise pose)

विधि

1. वज्रासन में बैठ जाएं।
2. दोनों हाथों की कोहनियों को जंघाओं के समीप जमीन पर टिकाये।
3. दोनों कोहनियों पर शरीर का भार डालते हुए धीरे-धीरे सिर को जमीन से लगा दें।
4. दोनों कंधे जमीन से लगे हों।
5. दोनों हाथों को दोनों जंघाओं पर रखें।
6. ध्यान रहे आपके घुटने आपस में मिले हों।

समय—2 सेकेण्ड से 5 मिनट



लाभ

इस आसन के अभ्यास से घुटनों, कमर व गर्दन का दर्द ठीक होता है। कमर पतली हो जाती है। मेरुदण्ड मे लचीलापन आता है। पेट का मोटापा दूर होता है। यह आसन टली हुई नाभि को ठीक करता है।

उत्तानमण्डूकासन

(Stretched Frog pose)

विधि

1. वज्रासन में बैठ जाएं।
2. दोनों हाथों की कोहनियों को जमीन पर टिकायें।
3. दोनों कोहनियों पर शरीर का भार डालते हुए उत्तानकूर्मासन की भांति सिर को जमीन से लगायें।
4. सिर, कंधे व कमर को जमीन से लगाने का प्रयास करें।
5. बाएं हाथ से दाएं कंधे का स्पर्श करें और दाएं हाथ से बाएं कंधे का अर्थात् दोनों भुजाओं को सिर के पास जमीन पर फंसाकर रखें।

समय—5 सेकेण्ड से 5 मिनट



लाभ

इस आसन के अभ्यास से श्वास सम्बन्धी रोग दूर होते हैं। श्वास दीर्घ बनता है। परिणामस्वरूप साधक दीर्घायु होता है। फेफड़ों की शुद्धि होती है। जिन व्यक्तियों को चक्कर आते हों उनके लिए विशेष रूप से उपयोगी आसन है। साथ ही इस आसन के अभ्यास से उत्तानकूर्मासन से प्राप्त होने वाले सभी लाभ भी मिलते है।



वृक्षासन
(Tree pose)

विधि

1. जमीन पर एड़ी व पंजे मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. दाएं पैर को घुटने से मोड़ते हुए एड़ी को बाए हाथ से पकड़ लें।
3. दाएं पैर के पंजे को बायी जंघा पर टिका दें।
4. दोनो हाथ जोड़ें और नमस्ते की मुद्रा में खड़े रहें।
5. अभ्यास हो जाने पर आंखें बन्द करने का प्रयास करें।
6. दूसरे पैर से भी अभ्यास करें।

समय—15 सेकेण्ड से 5 मिनट

लाभ

वृक्षासन के अभ्यास से शरीर में नियन्त्रण शक्ति आती है। आलस्य नहीं आता। अतिनिद्रा दूर होती है। जप करने के लिए महत्वपूर्ण आसन है।

मण्डूकासन
(Frog-pose)

विधि

1. वज्रासन में बैठ जायें।
2. दोनों हाथों क अंगूठे अन्दर करते हुए मुट्ठियां बांधें।
3. दोनो मुट्ठियों को नाभि पर रखें।
4. शरीर को मेंढक के समान आगे की ओर झुकायें।
5. सामने की ओर देखें।



समय—5 मिनट से 15 मिनट

लाभ

पेट की वायु शीघ्र बाहर निकल जाती है। पाचन शक्ति बढ़ती है। पेट संबंधी सभी रोग दूर होते हैं। नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। शरीर में हल्कापन आता है। प्राण और अपान की एकता होती है।

गरुड़ासन
(Eagal pose)

विधि

1. सीधे खड़े हो जाएं।
2. दाएं पैर को उठाकर बाईं जंघा पर रस्सी के भांति लपेट लें और पिंडली पर अंगूठा टिका दें।

3. अब दाएं हाथ को बाएं हाथ पर लपेट कर हथेलियों और अंगुलियों को आपस में इस प्रकार मिला दें जिस प्रकार गरुड़पक्षी की चोंच होती है।
4. धीरे-धीरे नीचे की ओर झुक जाएं।
5. यथाशक्ति रुकने के बाद पूर्व स्थिति में आ जाएं।
6. पुनः इसी आसन को पाँव और हाथ बदलकर भी करें।

समय—1 मिनट से 5 मिनट

लाभ

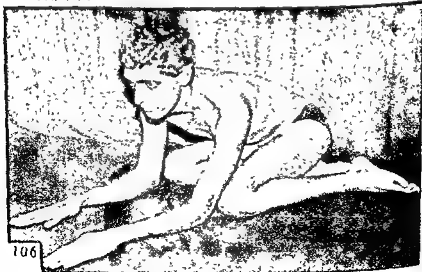
गरुड़ासन के अभ्यास से बढ़ा हुआ अण्डकोष और हर्निया के रोग ठीक हो जाते हैं। जंघाओं और पसलियों को बल मिलता है। जोड़ों का दर्द, गठिया, कमर का दर्द, साइटिका, गुदा तथा मूत्र-सम्बन्धी रोगों में लाभ मिलता है। पैरों का दर्द ठीक होता है।



वृषभासन
(Ox pose)

विधि

1. जमीन पर दोनों घुटनों को मोड़कर बैठें।
2. एक घुटना दूसरे घुटने से थोड़ा आगे रखें।
3. दोनों पैरों में इस प्रकार अन्तर रखें कि बाएं पैर की एड़ी सीवनी नाड़ी का स्पर्श करे।



4. आगे की ओर झुकें।
5. दोनों हाथों की कोहनियों को घुटनों के आगे रखें।
6. हाथों को जमीन पर टिका दें।

समय—1 मिनट से 15 मिनट

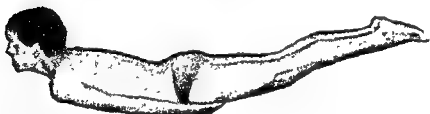
लाभ

इस आसन के अभ्यास से हाथ, कंधे, जंघा और घुटनों आदि सम्पूर्ण अवयवों को बल मिलता है। शिकारियों के लिए उपयोगी आसन है। यह स्वर बदलने में भी सहायक है। इससे थकान दूर होती है। इसके अभ्यास से पेट की दूषित वायु निकल जाती है तथा शरीर में स्फूर्ति आती है।

शलभासन
(Locust pose)

विधि

1. जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं।
2. दोनों पैरों के तलवों को आकाश की ओर करते हुए एड़ी, पंजे मिला दें।
3. दोनों हाथों को दोनों जंघाओं की सधियों पर स्थापित करें।
4. कमर से ऊपरी भाग को तथा निचले भाग को यथाशक्ति जमीन से ऊपर उठायें।



विशेष

शलभासन के इस प्रकार में कुछ योग-विशेषज्ञ हाथों की मुट्ठियां बनाकर जंघा के नीचे रखकर केवल टांगों को ऊपर उठाने की सलाह देते है।

समय—10 सेकेन्ड से 5 मिनट

लाभ

इस आसन के अभ्यास से सीना चौड़ा होता है। कमर पतली होती है। पेट

का मोटापा कम होता है। पेट सम्बन्धी रोग नष्ट हो जाते हैं। पैरों की मांसपेशियां मजबूत और विकसित बनती हैं। पीठ, गर्दन व कटिप्रदेश के निम्न भागों की पेशियों को बल मिलता है। स्त्रियों के लिए विशेष रूप से लाभदायक आसन है। हर्निया व मधुमेह के रोगियों के लिए भी महत्वपूर्ण है।

मकरासन
(Crocodile pose)

विधि

1. जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं।
2. दोनों हाथों को सिर की तरफ फैलाकर एक हाथ के ऊपर दूसरा हाथ रख दें।
3. माथा भूमि पर लगा रहने दें।
4. आगे से दोनों हाथों तथा पीछे से दोनों पैरों को खींचें।



समय—1 मिनट से 10 मिनट

लाभ

थकान दूर करने व लम्बाई बढ़ाने के लिए अति उत्तम आसन है। इससे उच्च-रक्तचाप, हृदयरोग, तथा उदर रोग नष्ट होते हैं। प्राण की गति धीमी हो जाती है। स्वभाव में नम्रता आती है। शरीर का टेढ़ापन दूर होता है।

उष्ट्रासन
(Camal pose)

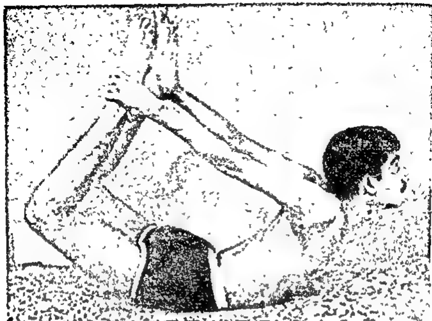
विधि

1. पेट के बल लेट जाएं।
2. टांगों को घुटनों से मोड़कर नितम्बों से पास ले आयें।
3. दोनों हाथों से दोनों पैरों के टखने पकड़ लें।
4. बाहों और हाथों को आकाश की ओर खींचते हुए सिर, गर्दन, स्कन्ध, वक्षस्थल जंघा और घुटनों को जमीन से ऊपर उठायें।

विशेष

उच्च रक्तचाप, हृदयरोग तथा हर्निया रोग से पीड़ित व्यक्ति को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

समय —20 सेकेण्ड से 5 मिनट



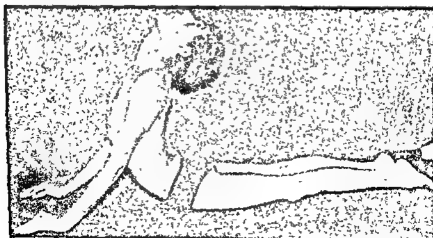
लाभ

इस आसन के अभ्यास से पीठ, कमर, मेरुदण्ड, छाती, पेट, फेफड़े, घुटने, जंघाएं तथा भुजाएं आदि सभी अंग प्रभावित होते हैं। टली हुई नाभि स्वतः अपने स्थान पर आ जाती है। वायुविकार दूर होता है। पेट व जंघाओं का मोटापा कम हो जाता है। पेट-दर्द दूर करने में भी विशेष लाभप्रद है। मधुमेह के रोगियों के लिए उत्तम आसन है।

भुजंगासन
(Cobra pose)

विधि

1. पेट के बल लेट जाएं।



2. दोनों पैरों की एड़ियां व पंजे मिले हुए हों।
3. दोनों हाथों को कंधों की सीध में जमीन पर स्थापित करें।
4. कोहनियां कमर से सटाकर रखें।
5. दोनों हाथों पर शरीर का भार डालते हुए नाभि से ऊपरी भाग को यथाशक्ति ऊपर उठायें।
6. भ्रूमध्य में देखें।

समय—15 सेकेण्ड से 10 मिनट

लाभ

इस आसन के अभ्यास से रीढ़ की हड्डी पूरी तरह से प्रभावित होती है। रीढ़ की हड्डी लचीली व मुलायम बन जाती है। कब्ज, बदहजमी व वायु के रोग नष्ट हो जाते है। पेट की स्थूलता नष्ट होती है। कमर पतली हो जाती है। आन्तरिक अवयव क्रियाशील होते हैं। यह महिला रोगों को दूर करने, व नेत्रज्योति की वृद्धि में सहायक है।

योगासन

(Yoga pose)

विधि

1. पद्मासन में बैठ जाएं।
2. दोनों हाथों को पीठ के पीछे ले जाएं।
3. बाएं हाथ से दायीं जंघा पर स्थित पैर को पकड़ लें।
4. दाएं हाथ से बायीं जंघा पर स्थित पैर को पकड़ लें।
5. पेट को अन्दर पिचकायें।
6. कमर के ऊपरी भाग को आगे की ओर झुकायें।



7. सिर को जमीन से लगा दें।
8. यथाशक्ति रुकने के बाद पूर्वस्थिति में आ जाएं।

विशेष

प्रारम्भ में यदि पैरों के अंगूठे न पकड़ सकें तो दोनों हाथों की मुट्ठि कमर के पीछे स्थापित करें।

समय—2 सेकेण्ड से 15 मिनट।

लाभ

इस आसन के अभ्यास से मन्दाग्नि नष्ट होती है। जठराग्नि प्रज्वलित होती है। पाचन शक्ति बढ़ती है। अजीर्ण कब्ज, वायु-विकार आदि रोग दूर होते हैं। कमर, रीढ़ तथा मांसपेशियों में लचीलापन आता है। हर्निया व मधुमेह के रोगियों के लिए विशेष लाभप्रद है। श्वास सम्बन्धी रोगों तथा पुराने बुखार को नष्ट करने में सक्षम है। पेट की स्थूलता कम होती है।

चक्रासन

(Wheel pose)

यह आसन दो विधियों से किया जा सकता है। (क) लेटकर (ख) खड़े होकर।

विधि (क)

1. जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं।
2. दोनों टांगों को घुटनों से मोड़े।
3. एड़ियों को जंघा के समीप स्थापित करें।
4. हथेलियों को कंधों के पास रखें।
5. उंगलियां पैरों की ओर तथा कोहनियां खड़ी रहें।
6. हाथों और पैरों पर सारे शरीर का भार डालते हुए कमर व पीठ को अधिक-से-अधिक ऊपर उठायें।



7. सिर को निढाल छोड़ दें।

विधि (ख)

1. दोनों पैरों में एक से डेढ़ फुट का अन्तर रखते हुए खड़े हो जाएं।
2. शरीर को पीछे की ओर झुकाते हुए दोनों हाथ जमीन पर टिका दें।
3. शरीर को गोलाकार बनाने का प्रयत्न करें।
4. सिर को निढाल छोड़ दें।

समय—1 मिनट से तीन मिनट।

लाभ

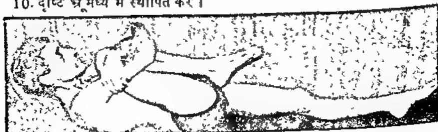
पेट के सभी रोग दूर होते हैं। पाचनशक्ति बढ़ती है। मधुमेह से निवृत्ति मिलती है। नेत्रों की ज्योति प्रबल होती है। मन की एकाग्रता बढ़ती है। कमरदर्द ठीक होता है। कमर पतली होती है। सीना चौड़ा होता है। टली हुई नाभि अपने स्थान पर आ जाती है। वृद्धावस्था से छुटकारा मिलता है।

सुप्तपवन मुक्तासन

(Lying-wind Release pose)

विधि

1. सीधे चित्त लेट जाएं।
2. दाएं पैर को घुटने से मोड़कर वक्षःस्थल पर रखें।
3. दोनों भुजाओं के बीच घुटने को कस लें।
4. ठुड्डी से घुटने का स्पर्श करें।
5. बाएं पैर को मोड़कर पुनः इसी प्रकार अभ्यास करें।
6. दोनों पैरों को घुटने से मोड़ें।
7. घुटनों को वक्षःस्थल पर रखें।
8. दोनों भुजाओं से दोनों घुटनों को बांध लें।
9. ठुड्डी से घुटनों का स्पर्श करें।
10. दृष्टि भ्रूमध्य में स्थापित करें।



समय—30 सेकेण्ड से 5 मिनट ।

लाभ

वायु-विकार को दूर करने में सबसे महत्त्वपूर्ण आसन है। पेट के समस्त विकार नष्ट हो जाते हैं। पाचनशक्ति एवं रक्तसंचार में सुधार होता है। गठिया, [illegible] बदहजमी, घुटनों, एड़ी एवं कमर का दर्द दूर होते हैं।

उत्तानपादासन

(Foot-stretch pose)

विधि

1. पीठ के बल सीधे लेट जाएं।
2. पैरों के एड़ी व पंजे मिला लें।
3. अपने हाथ की हथेलियों का रुख जंघाओं की ओर रखें।
4. हाथ, सिर और दोनों टांगों को एक साथ समान ऊंचाई में ऊपर उठायें।



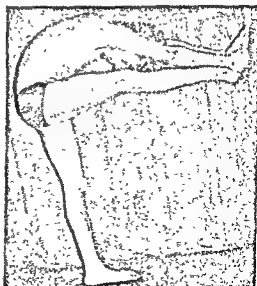
समय—दो सेकेण्ड से 30 सेकेण्ड।

लाभ

पेट में दर्द, अफारा, बदहजमी, वायु-विकार, पेट में गैस बनना, दस्त, नाभि का अपने स्थान से हट जाना तथा घबराहट आदि समस्त रोग दूर होते हैं।

हस्तपादांगुष्ठासन

(Hand-toe pose)



विधि

1. दोनों पैरों के एड़ी व पंजे मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. दायां पैर आगे बढ़ायें।
3. दोनों हाथों से दाएं पैर के पंजे पकड़ लें।
4. सिर को घुटने से लगा दें।
5. इस क्रिया को हाथ तथा पैर बदल कर पुनः दोहरायें।

समय—30 सेकेण्ड से 2 मिनट।

लाभ

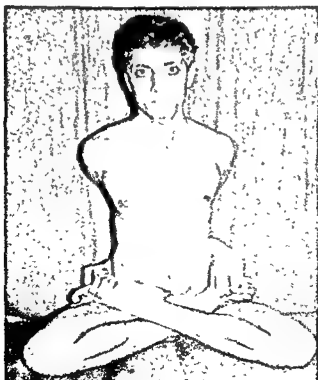
पैरों का दर्द, घुटने का दर्द तथा कमर दर्द ठीक हो जाते है। टांगों में रक्त का संचार उचित प्रकार से होने लगता है। जिनके शरीर में कंपन होता हो या शरीर में टेढापन हो, उनके लिए विशेष रूप से लाभदायक है।

बद्धपद्मासन

(Bound Lotus pose)

विधि

1. पद्मासन लगाकर बैठें।
2. दाएं हाथ को पीठ के पीछे से लाते हुए दाएं पैर के अंगूठे को पकड़ें।
3. इसी प्रकार बाएं हाथ को पीठके पीछे से लाते हुए बाएं पैर के अंगूठे को पकड़ लें।
4. नाक के अग्रभाग (नासाग्र) पर दृष्टि को स्थिर रखें।



समय — 30 सेकेण्ड से 10 मिनट।

लाभ

वक्षःस्थल चौड़ा होता है। फेफड़ों-सम्बन्धित रोगों से मुक्ति मिलती है। पाचन-शक्ति बढ़ती है। पेट के रोग दूर होते हैं। वायु-विकार ठीक हो जाता है। कमर, पीठ, पैर और हाथ—इन सभी अंगों का व्यायाम हो जाता है। परिणाम-स्वरूप इनमें रक्त संचार तीव्र गति से होने लगता है। स्त्रियों व हर्निया के रोगियों के लिए विशेष रूप से लाभप्रद आसन है।

प्रणवासन

(Pranava pose)

विधि

1. जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं।
2. दाएं पैर को घुटने से मोड़ें।
3. बाएं हाथ से दाएं पैर की एड़ी को पकड़ें।



4. दाएं पैर को कन्धे के पीछे से ले जाकर गर्दन के पिछले हिस्से से एड़ी का स्पर्श करते हुए सिर के नीचे रखें।
5. इसी प्रकार बाएं पैर को भी गर्दन के पीछे ले जाकर एड़ी को सिर के नीचे रखें।
6. हाथों को नितम्बों पर परस्पर अंगुलियां फंसाकर रखें।
7. दृष्टि सामान्य रखें।
8. पैर बदलकर पुनः करें।

समय—1 मिनट से 5 मिनट।

विशेष—अविवाहित लड़कियां इसे न करें।

लाभ

इस आसन से गर्भाशय पर ऐसा प्रभाव पड़ता है कि स्त्रियां पुनः गर्भधारण

नहीं कर सकती। अतः यह परिवार-नियोजन का सीधा व सरल उपाय है। कमर दर्द, बवासीर, पेट, पीठ, स्कन्ध और गले सम्बन्धी रोग दूर होते हैं।

नौकासन

(Boat pose)

विधि

1. पेट के बल सीधे लेट जाएं।
2. दोनों हाथ सिर की ओर आगे ले जाएं।
3. दोनों हाथों को नमस्ते के आकार में जोड़ लें।
4. पैरों के पंजों को पीछे की ओर खींचें।
5. आगे से दोनों हाथो, सिर, गर्दन, कन्धों व पीछे से दोनों टांगों को जमीन से ऊपर उठा दें।
6. सम्पूर्ण शरीर का भार नाभि पर हो।
7. भ्रूमध्य में दृष्टि को स्थिर रखें।



समय—2 सेकेण्ड से 1 मिनट।

लाभ

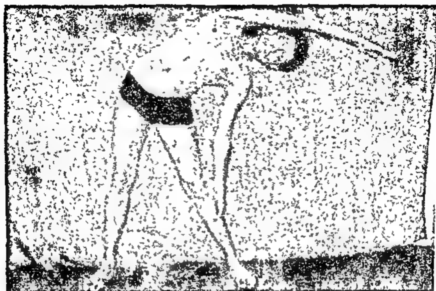
पेट की स्थूलता कम होती है। कब्ज दूर होती है। फेफड़ा, गले, पेट व कंधों के रोग ठीक हो जाते है। शरीर में चुस्ती आती है। लम्बाई बढ़ाने में सहायक आसन है।

कोनासन

(Angle pose)

विधि

1. दोनों पैरों में दो से ढाई फुट का अन्तर देते हुए सीधे खड़े हो जाए।
2. दोनों हाथों को कधो की सीध में फैला लें।
3. दाएं हाथ को सिर के ऊपर ले जायें।
4. धीरे-धीरे बायी ओर झुकें।
5. बाएं हाथ से बाएं पैर की एड़ी का स्पर्श करें।



6. इसी प्रकार दूसरे हाथ से भी करें।

लाभ

कमर-दर्द, पसलियों का दर्द, फेफड़ों की कमजोरी, फोड़े, फुंसी, कब्ज, बद-हजमी आदि रोग दूर होते हैं। कमर पतली होती है। ठिगनापन और शरीर का टेढ़ापन भाग जाता है।

भूनमनासन

(Bowing Down pose)

विधि

1. जमीन पर दोनों पैर फैलाकर बैठें।
2. दोनों पैरों में ज्यादा-से-ज्यादा अन्तर दें।
3. दोनों हाथों से दोनों पैरों के अंगूठों को पकड़ लें।
4. आगे की ओर झुकते हुए माथे को जमीन से लगाने का प्रयास करें।



समय—30 सेकेण्ड से 10 मिनट।

सावधानी

ध्यान रहे घुटने मुड़ने न पाएं। श्वास बाहर निकालकर करने से यह आसन

सरलता से लग जाता है। शुरू में जहां तक हाथ जायें वहीं पर रखने का प्रयास करें। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ायें।

लाभ

फेफड़े मजबूत बनते हैं। भुजाओं को बल मिलता है। बवासीर, मूत्ररोग, कमर-दर्द, घुटने का दर्द आदि रोग दूर होते हैं। उच्च रक्तचाप से पीड़ित रोगियों के लिए तथा स्त्रियों के लिए विशेष रूप से लाभकारी आसन है। इससे कमर पतली होती है और मन एकाग्र होता है।

सर्वांगासन

(All-Limb pose)

विधि

1. जमीन पर दरी बिछाकर सीधे लेट जाएं।
2. दोनों हथेलियों को जंघा के पास जमीन से सटा कर रखें।
3. दोनों पैरों को मिलाकर बिना घुटने मोड़े हुए धीरे-धीरे जमीन से ऊपर उठायें।



4. धीरे-धीरे सिर के पीछे ले जायें।
5. पैरों के अंगूठे जमीन पर टिका दें।

विशेष—कुछ लोग इसे हलासन के नाम से जानते है।

समय—30 सेकेण्ड से 5 मिनट तक।

लाभ

इसमें शरीर की स्थिति विपरीत हो जाती है जिससे रक्त शिराओं से हृदय की ओर आसानी से बहने लगता है। शरीर में रक्तसंचार में सुधार आता है। इसके निरन्तर अभ्यास से, चर्मरोग, पेट के रोग, कब्ज, बदहजमी, दमा, गुदा-रोग, मूत्ररोग आदि अनेक रोग नष्ट हो जाते हैं। शरीर की स्थूलता को कम करने में यह आसन राम-वाण का कार्य करता है।

सावधानी—कमर दर्द से पीड़ित लोग इसे न करें।

आकर्णधनुरासन

(Pulled Dow pose)

विधि

1. जमीन पर दोनों पैर फैलाकर बैठें।
2. एड़ी, पंजे मिला लें।
3. दाएं पैर के अंगूठे को बाएं हाथ से पकड़ें।
4. बाएं पैर के अंगूठे को दाएं हाथ से पकड़ें।
5. दाएं पैर को फैली हुई भुजा के नीचे से लाते हुए बाएं कान तक ले जाएं।
6. बाएं कान से पैर के अंगूठे का स्पर्श करें।
7. कोहनी ऊपर की ओर रहे।
8. दृष्टि सामने की ओर स्थिर रखें।
9. इसी को बाएं पैर से भी दोहरायें।



समय—1 मिनट से 5 मिनट।

लाभ

फेफड़ों के रोग, स्कन्ध-रोग, नेत्र-रोग, घुटने का दर्द, कमर का दर्द, वायु-विकार, कब्ज आदि विभिन्न रोगों से छुटकारा मिलता है। शरीर में कोमलता आती है। रक्त-संचार में सुधार आता है।

उर्ध्वहस्तोत्तानासन

(Up-Stretched Arms pose)

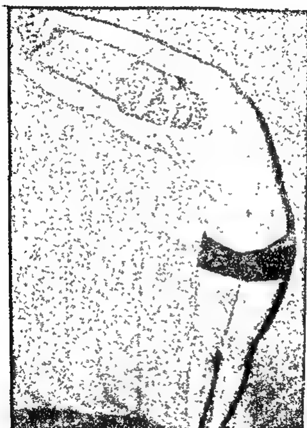
विधि

1. एड़ी व पंजे मिलाकर सीधे खड़े हो जाएं।
2. दोनों हाथों को सिर के ऊपर ले जाएं।

3. दोनों हाथों की अंगुलियों को परस्पर फंसाकर हथेलियों को उल्टा दें।

4. बाईं तरफ कमर को नीचे की ओर मोड़ते हुए झुकें।

5. इसी प्रकार दाईं ओर झुकें।



समय—30 सेकेण्ड से 2 मिनट।

लाभ

पसलियां, कमर और भुजाएं मजबूत होते हैं। मेरुदण्ड लचीला बनता है। कमर पतली होती है और शरीर सुडौल होता है। कमर-दर्द, कब्ज, बदहजमी, उदरकृमि आदि रोग दूर होते है। यह आसन शंखप्रक्षालन के समय में काम आता है। इसके अभ्यास से चेहरे पर कान्ति आती है। शरीर की लम्बाई बढ़ती है।

2. दाए पैर की एड़ी को जमीन से उठाकर सीवनी नाड़ी से लगायें।
3. बाए पैर को दायी टांग के घुटने पर रखें।
4. बिना हिले-डुले सारे शरीर को पैर के अंगूठे पर उठाने का प्रयत्न करें।
5. दोनों हाथ जोड़ लें अथवा कंधों को सीध में थोड़ी दूरी पर सारी अंगुलियां मोड़ते हुए प्रथम अंगुली खोलकर रखें अथवा दोनों हाथ कमर पर रखें।
6. दृष्टि एक बिन्दु पर स्थिर रखें।

समय—5 सेकेण्ड से 1 मिनट।

लाभ

वीर्य रक्षा मे उपयोगी आसन है। ब्रह्मचर्य का पालन करने में विशेष लाभप्रद है। वीर्यदोष, मूत्र-रोग, गुदा-रोग, पैरों व पिंडलियों का दर्द आदि रोग ठीक हो जाते है। मन एकाग्र होता है। शरीर में नियन्त्रण-शक्ति आती है। सभी इन्द्रियों मे रक्त का संचार ठीक ढंग से होने लगता है।

गर्भासन

(Foetus pose)

विधि

1. पद्मासन मे बैठें।



2. दोनों हाथों को कोहनियों तक जंघा और पिंडलियों के बीच से निकालें।
3. दोनों हाथ गालों पर रखें। (कानों से ठोढ़ी तक के भाग पर टिका दें)।
4. पैर बदलकर पुनः करें।

समय—1 मिनट से 15 मिनट।

लाभ

स्त्रियों के लिए विशेष रूप से लाभकारी आसन है। गर्भाशय सम्बन्धी सभी रोग दूर हो जाते है। जंघा, घुटने व पिंडलियों को बल मिलता है। कमर, जंघा, घुटने व पिंडलियों का दर्द ठीक होता है। पेट, फेफड़े, छाती तथा कंधों से सम्बन्धित रोग ठीक हो जाते हैं। शरीर को अधिक-से-अधिक आक्सीजन मिलती है।

ब्रह्मचर्यासन

(Celibacy pose)

विधि

1. दोनों टांगों को घुटने से मोड़ते हुए जमीन पर बैठें।
2. दोनों पैरों को जंघा के पास बाहर की ओर लायें।
3. पंजे बाहर की ओर स्थित रखें।
4. एड़ियों से जंघाओं का स्पर्श करें।
5. दोनों हाथ घुटने पर अथवा जंघाओं पर स्थापित करें।
6. गर्दन व मेरुदण्ड को सीधा रखें।



समय—1 मिनट से 10 मिनट।

लाभ

ब्रह्मचर्य का पालन करने में सफलता मिलती है। वीर्य की रक्षा होती है।

वीर्य उर्ध्वगामी होता है। मन एकाग्र होता है। त्वचा पर कान्ति आती है। वीर्यदोष दूर होता है। घुटनों का दर्द ठीक होता है।

उत्थित पद्मासन

(Uplifted-Lotus pose)

विधि

1. जमीन पर पद्मासन लगाकर बैठ जाओ।
2. दोनों हाथ जमीन पर टिका दो।
3. दोनों हाथों के बल पर पूरे शरीर को जमीन से ऊपर उठाओ।



समय—10 सेकेण्ड से 5 मिनट।

लाभ

इस आसन के अभ्यास से हाथों, भुजाओं, कोहनियों तथा कंधों आदि में रक्त का संचार ठीक तरह से होने लगता है जिससे इन अंगों को असीम बल की प्राप्ति होती है। हृदय तथा फेफड़ों को शक्ति मिलती है। महिलाओं के गर्भाशय जनित विकारों को दूर करने में विशेष रूप से उपयोगी है।

मृगासन

(Deer pose)

विधि

1. दोनों टांगें सामने की ओर फैलाकर जमीन पर बैठ जाएं।
2. दायीं टांग को घुटने से थोड़ा-सा मोड़ते हुए जमीन पर टिका दें।
3. बायीं टांग को घुटने से अन्दर की ओर मोड़ें।

4. दोनों हाथों से बायीं टांग को टखने से पकड़कर बायें पैर को बगल से सटा दें।
5. बायें हाथ से घुटने को तथा दायें हाथ से दायीं टांग के टखने को पकड़ लें।
6. सामने की ओर देखते हुए इसी प्रकार बैठें।
7. पैर बदलकर पुनः इसी प्रकार अभ्यास करें।



समय—2 सेकेण्ड से 5 मिनट।

विशेष

1. बिना झटके के धीरे-धीरे व ध्यानपूर्वक करें।
2. दृष्टि को स्थिर रखें (पलक न झपकायें)।

लाभ

इस आसन के अभ्यास से शरीर में हल्कापन आता है। शरीर में मृग के समान सुन्दरता, निपुणता एवं स्फूर्ति आती है। घुटनों व नितम्बों का दर्द ठीक हो जाता है। गठिया के रोगी के लिए अत्यन्त लाभप्रद आसन है।

पवनमुक्तासन

(Wind-Liberating pose)

विधि—1

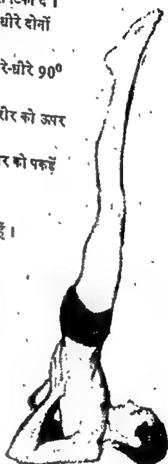
1. दोनों टांगें सामने की ओर फैलाकर जमीन पर बैठें।
2. बायीं टांग को घुटने से मोड़ते हुए एड़ी को गुदा से सटा दें।
3. दायीं टांग को घुटने से मोड़ते हुए वक्षःस्थल के पास लायें।
4. दायीं पिंडली व जंघा को दोनों हाथों से कसकर लपेट लें।
5. कमर व गर्दन को सीधा रखें।

उर्ध्वसर्वांगासन

(Shoulder-stand pose)

विधि

1. पीठ के बल जमीन पर लेट जाएं।
2. सारे शरीर को तान लें।
3. दोनों हथेलियों को जमीन पर जंघा के पास टिका दें।
4. दोनों हथेलियों पर दबाव डालते हुए धीरे-धीरे दोनों पैरों को जमीन से ऊपर उठायें।
5. पहले 45^0 कोण तक टांगें उठायें, फिर धीरे-धीरे 90^0 तक ले जायें।
6. धीरे-धीरे कधों और सिर के सहारे सारे शरीर को ऊपर खड़ा कर दें।
7. दोनों कोहनियों को मोड़ते हुए हाथों से कमर को पकड़ें और सहारा दें।
8. कमर और पैर सीधे रखें।
9. दोनों पैरों के अंगूठे दोनों आंखों के सामने रहें।



विशेष

इस आसन को बिना झटके के धीरे-धीरे करें। प्रारम्भ में हाथों के सहारे से शरीर को उठायें। पूर्व स्थिति में लौटने के लिए भी सावधानी से धीरे-धीरे लौटें। उच्च रक्तचाप, हृदय-रोग एवं हरनिया रोग से पीड़ित व्यक्ति इस आसन को न करें।

समय—2 मिनट से 10 मिनट।

लाभ

रक्त की शुद्धि होती है। मस्तिष्क, हृदय एवं फेफड़ों की पुष्टि होती है। बालों का झड़ना, समय से पूर्व सफेद होना, मस्तिष्क की कमजोरी आदि रोग ठीक होते हैं। स्मरण शक्ति बढ़ती है। चेहरे पर कान्ति आती है। पाचन शक्ति बढ़ती है। गले व पेट के सब विकार दूर होते हैं। कमर पतली व सुन्दर बनती है। नितम्बों

6. इसी आसन को विपरीत टांग से भी करें।

विशेष—इस आसन को दोनों टांगों से एक साथ भी किया जा सकता है।

विधि—2

1. दोनों टांगें फैलाकर जमीन पर बैठें।
2. दोनों टांगों को घुटनों से मोड़ते हुए वक्षस्थल के समीप लायें।
3. दोनो बाजुओं में दोनों टांगें लेकर कसकर लपेटें।
4. गर्दन व कमर सीधी रखे।





समय—1 मिनट से 5 मिनट।

लाभ

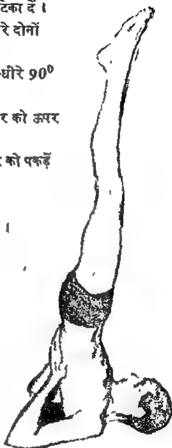
यह आसन पेट की वायु को बाहर निकालने में तथा शौच-शुद्धि में विशेष रूप से सहायक होता है। इस आसन के अभ्यासी को फेफड़े तथा हृदय सम्बन्धी विकार नही होते। मोटापा तथा पेट की फालतू चर्बी कम हो जाती है। पाचन शक्ति बढ़ती है। शरीर में हल्कापन आता है।

उर्ध्वसर्वांगासन

(Shoulder-stand pose)

विधि

1. पीठ के बल जमीन पर लेट जाएं।
2. सारे शरीर को तान लें।
3. दोनों हथेलियों को जमीन पर जंघा के पास टिका दें।
4. दोनों हथेलियों पर दबाव डालते हुए धीरे-धीरे दोनों पैरों को जमीन से ऊपर उठायें।
5. पहले 45^0 कोण तक टांगें उठायें, फिर धीरे-धीरे 90^0 तक ले जायें।
6. धीरे-धीरे कधों और सिर के सहारे सारे शरीर को ऊपर खड़ा कर दें।
7. दोनों कोहनियों को मोड़ते हुए हाथो से कमर को पकड़ें और सहारा दें।
8. कमर और पैर सीधे रखें।
9. दोनों पैरों के अंगूठे दोनों आंखों के सामने रहें।



विशेष

इस आसन को बिना झटके के धीरे-धीरे करें। प्रारम्भ में हाथो के सहारे से शरीर को उठायें। पूर्व स्थिति में लौटने के लिए भी सावधानी से धीरे-धीरे लौटें। उच्च रक्तचाप, हृदय-रोग एवं हरनिया रोग से पीड़ित व्यक्ति इस आसन को न करें।

.समय—2 मिनट से 10 मिनट।

लाभ

रक्त की शुद्धि होती है। मस्तिष्क, हृदय एवं फेफड़ों की पुष्टि होती है। बालो का झड़ना, समय से पूर्व सफेद होना, मस्तिष्क की कमजोरी आदि रोग ठीक होते हैं। स्मरण शक्ति बढ़ती है। चेहरे पर कान्ति आती है। पाचन शक्ति बढ़ती है। गले व पेट के सब विकार दूर होते है। कमर पतली व सुन्दर बनती है। नितम्बो

की स्थूलता कम हो जाती है। नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। वृद्धावस्था से छुटकारा मिलता है। अधिक क्या कहें, शीर्षासन के सभी लाभ इस आसन से भी प्राप्त होते हैं।

विकटासन

(Formidable pose)

विधि

1. दोनों पैर सामने फैलाकर बैठें।
2. दायीं टांग को घुटने से इस प्रकार मोड़ें कि दायें पैर का पंजा जमीन से लगा हो और एड़ी का भाग ऊपर की ओर हो।
3. दायें घुटने को जमीन से लगाकर दायें हाथ से दबायें।
4. बायीं टांग को घुटने से मोड़ें।
5. बायें पैर को बायें हाथ से पकड़कर मोड़ें ताकि बायें पैर का पंजा नाभि का स्पर्श करे।
6. बायें हाथ से बायें घुटने को पकड़ लें।
7. दृष्टि स्थिर रखें।



समय—1 सेकेण्ड को 1 मिनट।

लाभ

अन्य आसनो की अपेक्षा इस आसन से कम समय में अधिक लाभ उठाया जा सकता है। इस आसन के अभ्यास से पैदल चलने से होने वाली थकान दूर होती है।

जोड़ों का दर्द ठीक होता है। कमर से नीचे का भाग, जंघा, पिंडली व घुटने सुन्दर व सुडौल बनते हैं। नाड़ियों का कड़ापन दूर हो जाता है।

शीर्षचक्रासन

(Cephalic-wheel pose)

विधि

1. दोनों पैरों के बल जमीन पर बैठ जायें।
2. पैरों से एक फुट की दूरी पर दोनों हाथ रखें।
3. सिर को आगे की ओर झुकाते हुए दोनों हाथों को बीच जमीन पर इस प्रकार टिकाये जैसे शीर्षासन में टिकाते हैं।
4. अब सारे शरीर को दायें-बायें चक्र की भांति घुमायें।



विशेष

शरीर के किसी भी अंग में अस्थिरता न आने पाये। अन्यथा लाभ के स्थान पर हानि होने की संभावना है।

समय—5 सेकेण्ड से 5 मिनट।

लाभ

इस आसन से मस्तिष्क दृढ़ होता है। शरीर की मांसपेशियां मजबूत होती है। पांवो में अत्यधिक शक्ति आती है। पेट के स्नायु, कमर, मेरुदण्ड, वीर्यवाही नसें पुष्ट होती हैं। शरीर रबड़ के समान लचीला हो जाता है। कमर पतली व लचीली हो जाती है। हाथों, कन्धो और भुजाओं को बल व सुन्दरता मिलती है। नेत्रो की ज्योति बढ़ती है। गले के लिए भी उपयोगी है। अभ्यासी कभी वृद्ध नहीं होता।

अश्वत्थासन

(Holy-Fig-tree pose)

विधि

1. पैरों के बल खड़े हो जाएं।
2. दायें पैर को जमीन से उठाकर यथाशक्ति पीछे की ओर ले जाएं।
3. दोनों हाथों को खोलकर दायें-बायें फैला दें।
4. बाएं हाथ को सिर के ऊपर (आसमान की ओर) सीधा खड़ा कर दें।
5. हाथ व पैर बदलकर पुनः दोहरायें।



समय—1 मिनट से 5 मिनट।

लाभ

इसके अभ्यास से शरीर में अधिकाधिक वायु का संचार होने लगता है। सब प्रकार की निर्बलता दूर होती है और टांगे दृढ़ हो जाती हैं। इस आसन से दूषित वायु स्वयं ही बाहर निकल जाती है, परिणामस्वरूप फेफड़े व हृदय में शुद्ध रक्त का संचार होने लगता है। अभ्यासी का शरीर स्वस्थ व सुन्दर हो जाता है। महिलाओं के लिए यह आसन विशेष रूप से उपयोगी है क्योंकि गर्भावस्था के अन्तिम दिनों तक इसे किया जा सकता है तथा लाभ प्राप्त किया जा सकता है। इससे प्रसव-पीड़ा कम होती है।

कन्दपीड़ासन

(Root-Squeezing pose)

विधि

1. दोनों टांगें सामने फैला कर बैठ जाएं।
2. दोनों हाथों से दोनों पैरों के टखनों को पकड़े और धीरे-धीरे तलुओं को आपस में मिला दे।
3. दोनो पैरों को धीरे-धीरे इस प्रकार मोड़ें कि दोनो पैरो की पीठ (ऊपर का भाग) आपस में मिल जाए।
4. मुड़े हुए पैरों को पेट के ऊपर नाभि पर ले जाकर टिका दें।
5. दोनो पैरों के पंजे छाती के पास ले आएं।
6. कमर व गर्दन को सीधा रखते हुए सामने की ओर देखें।



विशेष

अभ्यास दृढ़ हो जाने पर दोनों हाथ घुटनों पर रखें। शुरु में ऐसा करना कठिन है।

समय—1 सेकेण्ड से 2 मिनट

लाभ

पैर, घुटने व पेट के रोग दूर होते है। भूख अधिक लगती है। तिल्ली और वायु-गोले का नाश होता है। कन्द-स्थान पर इसका सीधा प्रभाव पड़ने से शरीर की सब नाड़ियों का शोधन हो जाता है। योगी इस आसन का प्रयोग समाधि लगाने में करते हैं।

अर्धमत्स्येन्द्रासन

(Half-Matsyendra Spine-Twist pose)

विधि

1. जमीन पर बैठ जाएं।
2. बायीं टांग को घुटने से मोड़ते हुए एड़ी को गुदा और अण्डकोष के बीच (सीवनी नाड़ी से) लगा दें।
3. दाएं पैर को बाएं घुटने के ऊपर से ले जाते हुए पास ही जमीन पर रख दें।
4. बाएं हाथ को दाएं घुटने के ऊपर से ले जाते हुए दाएं पैर के तलवे अथवा अंगूठे को पकड़ लें।
5. दाएं हाथ को पीठ की ओर ले जाकर नाभि को स्पर्श करने का प्रयत्न करें।
6. मेरुदण्ड को सीधा रखते हुए दायीं तरफ पीछे की ओर सिर को घुमाएं।
7. कन्धे के पिछले भाग पर दृष्टि को स्थिर रखें।
8. पैर बदल कर पुनः करें।

समय—1 मिनट से 5 मिनट



लाभ

पीठ, पेट के बल, पैर, घुटने, गला, बाहु, कमर, नाभि के नीचे का भाग व छाती के स्नायुओं का खिचाव होता है। परिणामस्वरूप इन अंगों में होने वाले रोग दूर हो जाते हैं। कमर पतली व सुन्दर हो जाती है। मूत्रदाह व मधुमेह के रोगियों

के लिए विशेष लाभदायक है। इससे जठराग्नि प्रदीप्त होती है, पेट के सभी रोग आमवात, परिणामशूल तथा आंतों के सब रोग नष्ट होते हैं। फेफड़े व हृदय को बल मिलता है।

बकासन

(Craue pose)

विधि

1. दोनों हथेलियों को जमीन पर टिका दें।
2. दोनों घुटनों को मोड़ते हुए कन्धों के निकट लाएं।
3. भुजाओं के सहारे सारे शरीर को जमीन से ऊपर उठा दें। (केवल हथेलियां जमीन पर रहें)।
4. सामने की ओर रखें।



समय—1 सेकेण्ड से 2 मिनट

लाभ

भुजदण्डों में बलवृद्धि होती है। सीने का विकास होता है। रक्त की शुद्धि होती है। हृदय को बल मिलता है। पाचनशक्ति बढ़ती है। मन एकाग्र होता है। मनुष्य में अपना शरीर सम्भालने की शक्ति आ जाती है।

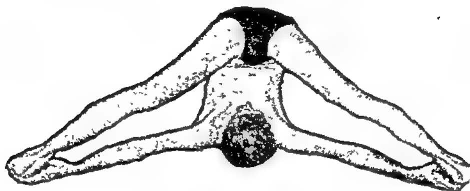
टिट्टिभासन

(Lapwing pose)

विधि

1. जमीन पर पीठ के बल लेट जाएं।

2. दोनों हाथों से दोनों पैरों के अंगूठे पकड़ लें।
3. दोनों पैरों को जहां तक हो सके ऊपर उठायें।
4. टांगें तथा भुजाएं बिल्कुल सीधी रखें।

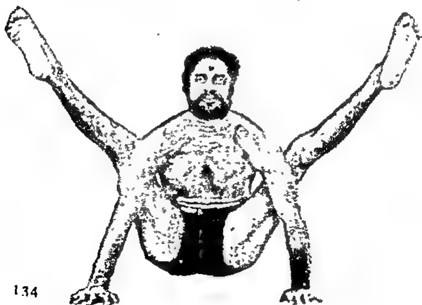


विशेष

इस आसन को दूसरी विधि से भी किया जा सकता है।

दूसरी विधि

1. जमीन पर टांगें फैलाकर बैठ जाएं।
2. दोनों पैरों को आकाश की ओर ऊपर करते हुए दोनों टांगों को खड़ा कर दें।
3. दोनों हाथों के सहारे सारे शरीर को ऊपर उठाएं।



समय—1 मिनट से 5 मिनट

लाभ

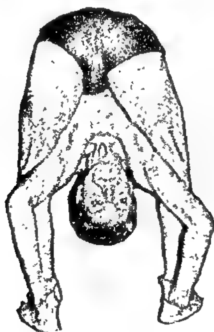
इस आसन से साधक को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक बल मिलता है। हाथों को अपूर्व शक्ति प्राप्त होती। हड्डियां और मांसपेशियां मजबूत बनती हैं।

विपरीत शीर्ष द्विहस्तबद्धासन

(Reversed Cranio-Manual locked pose)

विधि

1. जमीन पर खड़े हो जाएं।
2. सिर को सामने की ओर यथाशक्ति झुकाएं।
3. दोनों भुजाओं और सिर को दोनों टांगों की पिंडलियों में से बाहर निकालें।
4. दोनों हाथों से दोनों पैरों के टखने पकड़ लें।



विशेष

यह आसन काफी कठिन है अतः आरम्भ में दोनों भुजाओं के स्थान पर केवल एक ही भुजा व सिर निकालकर अभ्यास करें। पश्चात उपर्युक्त विधि का अभ्यास आसान हो जाएगा।

समय —10 सेकेण्ड से 5 मिनट।

लाभ

मस्तिष्क में रक्त का संचार नियमित होने लगता है, जिससे मस्तिष्क सम्बन्धी सभी रोग दूर हो जाते हैं। बवासीर के रोगियों के लिए विशेष रूप से लाभकारी आसन है। इससे भुजाओं, घुटनों, जंघा व पिंडलियों को बल मिलता है। मेरुदंड में लचीलापन आता है। पेट के सभी रोग दूर होते हैं। पाचन शक्ति बढ़ती है। मन को एकाग्र करने में मदद मिलती है।

ध्यान

(Dhyana)

स्थिति

किसी एकान्त स्थान में बैठकर ध्यान का अभ्यास करना चाहिए। सर्वप्रथम सिद्धासन या पद्मासन लगाकर, हाथों को ज्ञान-मुद्रा की स्थिति में घुटनों पर स्थापित करें। गर्दन व कमर को सीधा रखें। चेहरे पर किसी प्रकार का कोई तनाव न हो।



विधि

आंखें बन्द करके किसी भी रुचिकर मंत्र या 'ओ३म्' (ॐ) शब्द का मन में उच्चारण करें अथवा अपने इष्ट देवता का स्मरण करें अथवा किसी प्रिय वस्तु पुष्प, नासिका के अग्रभाग, भ्रूमध्य, नाभि, चित्त, मूर्ति आदि किसी एक विषय को अन्तर्चक्षुओं से देखने का प्रयास करें। पांच मिनट तक इसी अवस्था में स्थिर रहें। प्रारम्भ में आपका चित्त इधर-उधर भटकेगा, परन्तु प्रतिदिन अभ्यास करने से

धीरे-धीरे चित्त एकाग्र होने लगेगा। चित्त की एकाग्रता ही ध्यान की अवस्था है।
समय—5 मिनट

लाभ

ध्यान से कई लाभ होते हैं। मन एकाग्र होता है। मन की चंचलताएं समाप्त हो जाती है। मन को शांति मिलती है। मस्तिष्क की ऊर्जा का केन्द्रीयकरण हो जाता है जिसके परिणामस्वरूप छात्र परीक्षा में उच्च श्रेणी प्राप्त करने में सफल होते है। ध्यान का अधिक अभ्यास करने से अभ्यासी के समस्त कष्ट दूर हो जाते हैं। साधक ब्रह्म को जान लेता है। वह बुढ़ापे व मृत्यु को जीत लेता है। साधक कुण्डलिनी शक्ति को जगाने में सफल होता है।

नाभि-चक्र

शरीर में नाभि का महत्त्वपूर्ण स्थान है। यह शरीर में विद्यमान बहत्तर हजार नाड़ियों का केन्द्र है। यदि नाभि अपनी जगह से थोड़ी सी भी हट जाती है तो शरीर में अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न होने लगते हैं जो औषधि से ठीक नही होते। अतः यौगिक साधकों का अभ्यास करने से पहले तथा कोई रोग होने पर औषधि लेने से पहले किसी योग्य नाभि-परीक्षक से नाभि-परीक्षा करवा लेनी चाहिए। पुरुषों व स्त्रियों की नाभि जांचने का तरीका अलग-अलग होता है।

पुरुषों की नाभि-परीक्षा

1. सर्वप्रथम रोगी को जमीन पर लिटा दें।
2. उत्तानपाद आसन करवाकर शवासन में लेटने को कहें।



3. परीक्षक एक धागा लेकर उसका एक सिरा नाभि पर रखे और दूसरा सिरा बाएं स्तन की घुंडी पर रखें। नाभि-चक्र का सिरा वही रखा रहे। दूसरा सिरा बाएं स्तन की घुंडी से हटाकर दाएं स्तन की घुंडी पर रखें।

यदि धागे के दोनों ओर का अन्तर समान है तो समझें कि नाभि अपने सही

स्थान पर है। थोड़ा-सा भी कम या अधिक अन्तर होने पर समझना चाहिए कि नाभि टली हुई है। जिस तरफ का धागा छोटा या बड़ा होगा उसी तरफ नाभि भी टली हुई होगी।



स्त्रियों की नाभि-परीक्षा

पहले उत्तानपादासन, फिर शवासन करवाएं। एड़ियां मिली हुई और पंजे खुले हुए होने चाहिए। एक धागा लेकर उसका एक सिरा नाभि पर रखें तथा दूसरे सिरे को बारी-बारी दोनों पैरों के अंगूठों तक ले जाएं। दोनों अंगूठों के धागे के माप में अन्तर होने पर नाभि को टला हुआ समझना चाहिए।



नाभि-परीक्षा स्त्री-पुरुष दोनों के लिए

व्यक्ति को पहले उत्तानपादासन फिर शवासन कराएं। पांचों अंगुलियों के अग्रभाग को आपस में मिलाकर नाभि के ऊपर रखें। नाभि में होने वाली टक-टक की आवाज यदि पांचो अंगुलियों को स्पर्श करती प्रतीत हो तो समझना चाहिए

कि नाभि अपने स्थान पर ही है। नाभि के दाएं-बाएं या ऊपर-नीचे होने वाली धड़कन से नाभि की टली हुई दिशा का ज्ञान होता है।



विशेष

1. परीक्षक को रोगी के दाएं ओर कागासन में बैठना चाहिए।
2. धागा कसा हुआ होना चाहिए। ढीला होने पर नाभि की सही जानकारी नहीं मिल सकती।

विकृत नाभि से होने वाले दोष

नाभि के विकृत हो जाने पर निम्नलिखित दोष उत्पन्न होते है :—

ऊपर को ओर टलने पर होने वाले रोग

कब्ज, गैस बनना, दमा, हृदय-रोग, दिल की धड़कन का बढ़ना, रक्तचाप का बढ़ना या घटना, घबराहट, चक्कर आना, कमजोरी महसूस होना, आंखों का कमजोर होना, कानों में विकार, बाल सफेद होना, शरीर पर खुश्की आदि।

नीचे की ओर नाभि टलने पर होने वाले दोष

पतले दस्त, कुपच, पेट दर्द, पेट में गड़गड़ाहट, स्वप्नदोष, कमजोरी, वजन कम होना, सिर में दर्द, दांतो का कमजोर होना, आंखों के नीचे काले धब्बे पड़ना, आंव, पेचिस, फेफड़े तथा चर्म के रोग।

स्त्रियों की नाभि टलने पर होने वाले रोग

लिकोरिया, डिसमिनरिया, ऋतुस्राव की गड़बड़ी, प्रमेह, प्रदर, गर्भाशय के रोग, विकृत या कमजोर सन्तान का होना, बांझपन आदि।

नाभिविकृति से होने वाले दोषों का निवारण

विकृत हुई नाभि को सही स्थान पर लाने से सब दोषों का निवारण हो जाता है। अतः नाभि को सही स्थान पर लाने और विकृति से बचाने के लिए निम्नलिखित उपाय किए जाने चाहिए।

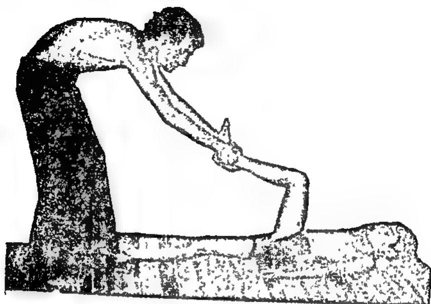
1. मालिश
2. आसन
3. पैरों में विशेष झटके देना
4. पैरों के विशेष व्यायाम

1. मालिश तो योग्य निरीक्षक की देखरेख में सीखें।
2. उत्तानपादासन, उष्ट्रासन, चक्रासन और मत्स्यासन का क्रमशः अभ्यास करें।
3. यदि नाभि बाईं ओर नीचे को टली हो तो दाएं पैर को पकड़कर एड़ी के पास तलवे में हथेली से झटका दें। यदि नाभि दाईं ओर नीचे को टली हो तो यही क्रिया बाएं पैर से करें।



यदि नाभि ऊपर की ओर टली हो तो—

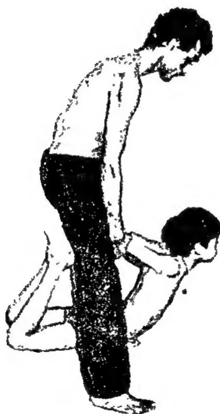
(क) यदि नाभि ऊपर को टली हो तो उससे विपरीत दिशा का पैर पकड़कर दूसरे पैर को अपने पैर से दबाते हुए अपनी ओर झटका दें। दोनों पैरों से इसी प्रकार करें।



(घ) रोगी को पेट के बल लिटा दें। उसका दायां हाथ व बायां पैर पकड़कर अपना एक पैर रोगी की पीठ पर रखें और उसके हाथ-पैर मिलाने का प्रयत्न करें। इसी प्रकार हाथ-पैर बदल कर करें।



(ग) रोगी से उष्ट्रासन लगाने को कहें। परीक्षक अपने दोनों पैरों के बीच रोगी को लेकर दोनों हाथों से पकड़कर ऊपर की ओर उठाएं। थोड़ी देर रुक कर धीरे-धीरे वापिस आसन पर रख दें। इसी प्रकार दो या तीन बार दोहराएं।



ऊपर की ओर सोध में नाभि टली होने पर

रोगी अपने दोनों हाथों को आपस में बांधकर शवासन में लेट जाए। परीक्षक रोगी को अपने दोनों पांवों के बीच लेकर घुटनों मे इस प्रकार उठाए कि रोगी के पैर से सिर तक का भाग ऊपर उठा रहे।

